1

食物榜

最佳蔬菜





最佳蔬菜榜：红薯、芦笋、卷心菜、菜花、芹菜、茄子、甜菜、胡萝卜、荠菜、金针菇、雪里蕻、大白菜。

专家导读

红薯，含丰富的膳食纤维、胡萝卜素、维生素A、B、C、E以及钾、铁、铜、硒、钙等10余种微量元素，是营养最为均衡的保健食品，所以被选为所有蔬菜之首。

芦笋，含天门冬酰胺为主体的非蛋白质含氮物质和天门冬氨酸，可以改善肌体代谢，消除疲劳；含锰、铬，对心血管病有预防作用；含钼，能阻断对人体有害的亚硝酸盐的合成(亚硝酸盐有致癌作用)。

卷心菜、芹菜、茄子、甜菜、金针菇、大白菜等不仅含丰富的维生素C，还含有抗氧化物质，都是营养丰富的蔬菜品种。

红　薯

红薯,又称番薯、地瓜、山芋、红苕等,是一种药食兼用的健康食品。红薯原产于拉丁美洲。欧洲的红薯是由哥伦布于 1492 年带回,然后经葡萄牙人传入非洲,并由太平洋群岛传入亚洲。

红薯是在 16 世纪明代万历年间传入我国的，至今栽培历史不到 500 年。当时福建华侨陈振龙常到吕宋（现今菲律宾）经商,吃到甘甜如饴的红薯后,觉得这是一种好食品。他发现吕宋出产的红薯产量最高，于是耐心地向当地农民学习种植的方法，并把红薯种带回福州。后来经过陈氏家族的推广，红薯在全国普遍栽种。

【如何选购】

高质量的红薯应该是外表光滑、形状好、坚硬和色泽发亮的。

【营养成分】

红薯含有膳食纤维、胡萝卜素、维生素 A、B、C、E 以及钾、铁、铜、硒、钙等 10 余种微量元素,营养价值很高,被营养学家称为营养最均衡的保健食品，是粮食和蔬菜中的佼佼者。欧美人赞它是“第二面包”,原苏联科学家说它是未来的“宇航食品”,法国人称它是当之无愧的“高级保健食品”。

1. 红薯营养十分丰富，含有丰富的糖、膳食纤维素和多种维生素,其中 β－胡萝卜素、维生素 E 和维生素 C 尤多。特别是红薯含有丰富的赖氨酸，可以补充大米、面粉中缺乏的赖氨酸。

2　红薯碳水化合物含量高,所含热量较高，还含生物类黄酮等营

养元素。

3. 红薯的不足之处是缺少蛋白质和脂肪，但是今天人们生活富裕了,已经不再把红薯作为主食,它缺少的营养物质完全可以通过其他膳食加以补充，比如牛奶和红薯同时食用就可以获得均衡的营养,因为牛奶中含有丰富的蛋白质和脂肪成分。

4. 每 100 克可食用红薯,含热量 497896焦(119 千卡)、碳水化合物 27.7 克、膳食纤维 1.1 克、钙 44毫克、铁 0.7 毫克、磷 20 毫克、钾 5.3 毫克、钠 15.4 毫克、铜 0.18 毫克、镁 12 毫克、锌 0.14毫克、维生素 B_1 0.12 毫克、维生素 B_2 0.04 毫克、维生素 B_6 0.28 毫克、维生素 E 1.6毫克、泛酸 0.06 毫克、烟酸 0.5 毫克、维生素 C 30 毫克、胡萝卜素 0.21 毫克,无胆固醇。

【药用功效】

据《本草纲目》、《本草纲目拾遗》等古代文献记载,红薯有"补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴"的功效,使人"长寿少疾";还能"补中、和血、暖胃、肥五脏"等。《金薯传习录》说它有 6 种药用价值 治痢疾和泻泄 治酒积和热泻 治湿热和黄疸 治遗精和白浊 治血虚和月经失调 治小儿疳积。可见,红薯不仅是健康食品,还是祛病的良药。

1 滋补肝肾,助肌体恢复。红薯能提高消化器官的机能,滋补肝肾，对肌体的衰弱也有恢复效果，可以有效地治疗肝炎和黄疸。

2. 红薯有抗癌作用。饮食中最具有抗癌作用的营养物质是 β–胡萝卜素(维生素 A 前体)、维生素 C 和叶酸,而在红薯中三者含量都比较丰富。丰富的赖氨酸和胡萝卜素，可促使上皮细胞正常成熟，抑制上皮细胞异常分化，消除有致癌作用的氧自由基，阻止致癌物质与细胞核中的蛋白质结合，促进入体免疫力的增强。

3. 红薯有益于心脏。红薯富含钾、β–胡萝卜素、叶酸、维生素 C 和维生素 B_6,这 5 种成分均有助于预防心血管疾病。钾有助于人体细胞液体和电解质平衡，维持正常血压和心脏功能； β–

胡萝卜素和维生素C有抗脂肪氧化、预防动脉粥样硬化的作用；叶酸和维生素B_6有助于降低血液中高半胱氨酸的含量，避免损伤动脉血管，消除产生心血管疾病的危险因素。

4 通便。红薯含有大量不易被消化酶破坏的纤维素和果胶，能刺激消化液分泌及肠胃蠕动，从而起到通便作用。

5. 增强抵抗力,促进性欲,延缓衰老。红薯含有一种特殊性能的维生素C和E，即只有红薯中所含的维生素C和E,才会有在高温条件下也不被破坏的特殊性能。其中维生素C能明显增强人体对感冒等数种病毒的抵抗力，而维生素E则能促进性欲,延缓衰老。

6 减肥。红薯还是一种理想的减肥食品。它所含的热量较低，只有同等重量大米所产生热量的三分之一，而且不含脂肪。所以常吃红薯有益于人体健康，并有一定减肥功效。

【食用方法】

红薯的食用方法多种多样,可直接将其烧煮吃，或制作成干点吃。红薯最常见的吃法是蒸红薯、烤红薯和红薯粥。

将红薯粉溶解于牛奶或豆奶中饮服,是适合老人与儿童的吃法。

正确吃红薯也有讲究，一是要蒸熟煮透，因为红薯中淀粉的细胞膜不经高温破坏,难以消化。再者,红薯中的‘气化酶’不经高温破坏,吃后会产生不适感。二是吃红薯要连皮一起吃,因为红薯皮中含有分解淀粉的酶，可使红薯更容易消化，从而减少废气的产生,缓解因吃红薯而引起的腹胀、烧心、打嗝、泛酸、排气等不适感。

【食用宜忌】

1. 食用凉红薯易致胃腹不适。红薯在胃中产酸，所以胃溃疡及胃酸过多的患者不宜食用。

2 烂红薯（带有黑斑的红薯）和发芽的红薯可使人中毒，不可食用。如果红薯储存时间太久，或储存处过于潮湿，会使表皮呈褐色、黑色斑点或干瘪多凹，薯心变硬发苦，说明红薯已受到黑斑病的侵袭。

这种有毒物质对肝脏有毒害作用，即使是用水煮、蒸或火烤，也不能破坏这种毒素。因而，如果生吃或熟吃有黑斑或黑斑病的红薯，均会引起红薯性食物中毒。

中毒症状大多在吃红薯后数小时至数日内发生，其主要症状有胃部不适、恶心、呕吐、腹痛腹泻，严重的可发生高热、头痛、气喘、呕血、神志不清、抽搐昏迷，甚至死亡。

3. 红薯的根茎含有大量淀粉，可以加工成粉条食用，但制作过程中往往会加入明矾，若过多食用会导致铝在体内蓄积，不利健康。

4. 食用红薯过量或不合理时，会引起腹胀、烧心、泛酸、胃疼等。这是因为红薯中含有“气化酶”，但只要一次别吃得过多，而且和米面搭配着吃，并配以咸菜或喝点菜汤即可避免这种现象的发生。

5. 中医诊断中的湿阻脾胃、气滞食积者应慎食。

【适合人群】

一般人都可食用。

【适用量】

每次 1 个（150 克）。

【药用偏方】

1. 红薯汁涂擦治湿疗等症

将新鲜红薯捣烂，挤汁涂搽，便可治疗湿疹、蜈蚣咬伤、带状疱疹等疾患。

2. 红薯粥可治老年便秘

用大、小米各约 150 克，加红薯 200～350 克，熬成红薯粥，晚

饭前后食用，翌日早上便秘即可缓解。

【相关食谱】

1. 红薯米粥



原料 新鲜红薯、粳米、水

做法：取新鲜红薯 250 克，粳米 200 克，白糖适量，加水 2000 毫升，煮至薯烂米汤黏稠为度，早晚温热顿服。

功效：红薯与米煮粥，香甜可口，可随意服食。具有健脾益胃，益气温中的功效。特别是维生素 A 缺乏症、夜盲症、大便带血、湿热黄疸的患者，长期服用，颇有裨益。

注意事项：

（1）由于红薯粥含糖分较多，所以患糖尿病的人，不宜选用。

（2）红薯粥，一定要趁热服食，冷后吃或吃后受凉，都容易引起泛酸、烧心，对于一些平素不能吃甜食的胃病患者，不宜多食。

2. 红薯狗肉汤

原料 红薯 250 克，狗肉 250 克，姜片、葱段、料酒、盐适量。

做法：

（1）将红薯洗净，去皮，切成小块 狗肉洗净，切成同样大的块。

（2）将红薯、狗肉放入炖盅内，加姜片、葱段、盐、料酒、清水适量。

（3）放入蒸锅，蒸至狗肉熟烂即可。

特点 补中益气，固肾强腰，适用于春季气候寒冷、夜尿多时食用。

3. 红薯小窝头

原料 红薯 400 克，胡萝卜 200 克，藕粉 100 克，白糖适量。

做法：

（1）红薯、胡萝卜洗净后放入蒸锅中蒸熟，取出晾凉后剥皮，

挤压成细泥，加入藕粉和少许白糖拌匀，取50克左右揉成小窝头。

（2）放入蒸锅中用旺火蒸约10分钟后取出，装盘即可食用。

特点 用红薯制成的小窝头色泽金黄，鲜香适口，是老幼皆宜的营养食品。常食有利于保持消化道的润滑，并起到生津止渴、养胃消食的作用。

4. 微波红薯扣酱骨

原料 红薯200克（切块），排骨350克（斩成3厘米长），香菇1朵，葱段、姜片各适量。

做法：

（1）排骨加入海鲜酱、老抽酱油、糖、酒各1匙腌片刻入味，滗出腌汁并留用，深碗底铺香菇，排骨围在周边，红薯填在中间。

（2）腌汁加入清水半杯倒入碗里，盖碟进入微波炉用中高火加热20分钟即可，取出倒出汁液，倒扣上碟，再将汁液淋上，即完成。

芦　笋

芦笋,学名石刁柏,属百合科多年生草本植物,雌雄异株,以抽生的嫩茎为蔬菜食用。

“芦笋”是上海人对它的俗称，华北地区称它为“龙须菜”。芦笋主要分白芦笋与绿芦笋两种。白芦笋主要用于做罐头，鲜食则以绿芦笋为佳。

芦笋原产于地中海沿岸。罗马人在公元前200年时已开始食用芦笋,并选择出较佳的野生品种种植。我国在周朝就已有了对芦笋的记载,到了秦汉时期,人们对芦笋的药理效果又有了一定的研究。

芦笋是一种品味兼优的名贵蔬菜,有鲜美芳香的味道,能增进食欲,帮助消化,具有丰富的营养和较高的药用价值。嫩绿芦笋，肉质鲜美、口感极好，可炒、可做汤,是宴席上的珍贵菜肴。在西方,芦笋被视为上等珍贵、药食兼用的蔬菜,素有‘菜中之王’的誉称。

【如何选购】

选购芦笋时,以嫩茎新鲜、色泽鲜绿为标准。

【保鲜储存】

芦笋虽好,但不宜生吃,也不宜存放1周以上再吃,应低温避光保存。芦笋中的叶酸很容易被破坏,应避免高温烹煮,最佳的食用方法用小功率微波炉加热至熟。

【营养成分】

芦笋的营养价值高于一般蔬菜，是较为高档的保健蔬菜。

1. 芦笋含有丰富的维生素B、维生素A以及叶酸、硒、铁、锌等

微量元素。研究表明,每人每天只要食用 200 克鲜绿芦笋,就可以满足人体对上述营养的需要。

2. 芦笋中含有其他蔬菜中没有的芦丁、芦笋皂甙等营养元素,这些营养元素对防治心脑血管疾病、癌症有效,对人体保健很有价值。

3. 现代营养学分析，芦笋具有人体所必需的各种氨基酸，含量比例较恰当,无机盐中有较多的硒、钼、镁、锰等微量元素,还含有大量天门冬酰胺为主体的非蛋白质含氮物质和天门冬氨酸。

4. 芦笋是一种低热量、高营养价值的蔬菜，有含量惊人的抗氧化剂、免疫细胞激活剂、正常细胞的生长调节剂,以及人体健康必需的锰、锌、铜、铁等元素。

5. 芦笋中含有丰富的叶酸，多吃芦笋能起到补充叶酸的功效,是孕妇补充叶酸的重要来源。

【药用功效】

芦笋是一种营养价值极高的蔬菜，人体需要的多种营养元素在芦笋中都能得到补充。总的看来，芦笋所含蛋白质、碳水化合物、多种维生素和微量元素的质量优于普通蔬菜，经常食用对心脏病、高血压、心率过速、疲劳症、水肿、膀胱炎、排尿困难等病症有一定的疗效。

1. 提高人体免疫力。芦笋能抑制异常细胞的生长,生化学专家认为芦笋是‘ 使细胞生长正常 ’的卫士。芦笋所含的甘露聚糖有提高人体免疫力的功效；所含的天门冬酰胺，能增强肌体的免疫力，是肾脏的清洁剂。

2. 芦笋含热量很低,可用于减肥。芦笋可促进胃肠蠕动,排除毒素,帮助消化,增进食欲,经常食用芦笋对缓解肥胖很有功效。

3 芦笋是‘ 第一抗癌果蔬 ’。芦笋是世界公认的‘ 高档保健蔬菜 ”和 “ 第一抗癌果蔬 ” 。

芦笋可以使细胞生长正常化，具有防止癌细胞扩散的功能。国际癌症协会研究认为，芦笋几乎对所有的癌症的抑制都有一定

的效果。尤其是对膀胱癌、肺癌、皮肤癌和肾结石等有特殊疗效。

4. 减轻酸性物质对人体的伤害。芦笋可以改变体内酸性环境,达到酸碱平衡的作用,有利于人体对营养的均衡吸收,避免和减轻酸性物质对人体的伤害。

5. 消暑止渴。芦笋性味甘寒,有清热、利小便的功效。夏季食用有清凉降火作用,能消暑止渴。

【食用方法】

食用部位为芦笋柔嫩的幼茎。绿芦笋适宜鲜食,质地脆嫩、味浓、清香、口感好。可做汤,可炒、煮、炖、炸或凉拌。

1. 煮食。将芦笋的嫩茎(或去皮)置于沸水中汆一会儿,捞出,放入冷水中浸泡,除去苦味,以鲜汤煮,稍加盐和胡椒粉即可。

2. 炒食。将嫩茎(或去皮)切成段或条,置于沸水中汆后,浸于冷水中去苦味,再与肉丝共炒,加酱油、盐、味精等调味品,装盘即成色美味浓的佳肴。

3. 凉拌。将嫩茎(或去皮)切成段或条,置于沸水中汆后,放入冷水中浸泡除苦味,拌酱油、醋、香油、味精等调料即可食用。

【食用宜忌】

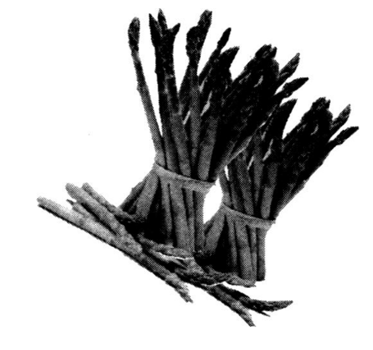
患痛风和糖尿病者不宜多食。辅助治疗肿瘤疾患时应每天食用才能有效。

【适合人群】

所有人都可食用。

【适用量】

每餐50克。



【相关食谱】

1. 芦笋炒肉片

原料 芦笋200克,猪肉250克,胡萝卜半根,常用调味品适量。

做法 芦笋、胡萝卜、猪肉洗净切片，猛火烧热炒锅，放食用油，改中火先将肉片过油至熟，滤去油，装碟 猛火烧热锅，放油烧热，加芦笋、胡萝卜片、少许盐，迅速翻炒至熟，再放肉片，加料酒、葱、姜片、盐、味精、香油等，勾芡炒匀上碟。

同法还可炒芦笋牛肉、羊肉、鸡肉、鸡蛋等。

2. 芦笋肉丝汤

原料 芦笋100克，猪肉 200克，西红柿 1个，常用调味品适量。

做法 芦笋、猪肉洗净后分别切丝，西红柿洗净切小片 炒锅烧热放少量油，放入葱、姜煸炒，加水煮开后，放芦笋丝，煮至半熟，再放入猪肉丝、西红柿片同煮熟，加食盐、味精、香油、胡椒粉少许即可。

3. 芦笋鸡丁

原料 芦笋，鸡胸脯肉，葱、姜、盐、鸡精、食用油适量。

做法：

(1)将鸡胸脯肉洗净切成丁，芦笋洗净切成段，葱、姜切丝待用。

(2)油热放入葱丝、姜丝炒出香味后倒入鸡丁炒至变色，加入芦笋段、盐、鸡精即可出锅。

特点：味清香爽口。

4. 干贝芦笋

原料 生干贝，芦笋，文蛤，葱、盐、麻油适量。

做法：

(1) 芦笋切成小段。

(2)文蛤吐沙、洗净，以沸水烫熟去壳取肉备用。

(3)热锅入麻油，爆香葱末。先放入生干贝、芦笋拌炒，再放人文蛤以大火略为拌炒即可。

特点：含有丰富的高蛋白及适量的纤维素。

5. 里脊肉炒芦笋

原料 黑木耳适量，嫩里脊肉 150 克，青芦笋 3根，大蒜 4瓣，盐、胡椒粉、淀粉少许。

做法：

（1）将黑木耳泡发、洗干净，捞起后沥干，切丝备用。

（2）将嫩里脊肉切成细条状，粗细和芦笋相当。

（3）把里脊肉和芦笋都切成小段，每小段约3厘米长。

（4）将锅预热，加入少许油，先把蒜片爆香，再放入里脊肉、芦笋和黑木耳拌炒均匀。

（5）加入盐和胡椒粉炒熟后盛盘，将淀粉加水勾芡淋上即可。

以上食谱适合孕妇及糖尿病患者食用。

因为将各种蔬菜拌炒在一起食用，可以增加胎儿神经管发育所需要的叶酸摄入量。同时，蔬菜的热量低，即使是孕妇吃得很饱，也只是摄入了少许热量，血糖不会升高，且青芦笋含有丰富的维生素E、维生素C和纤维素，有清血和平衡血糖的功能。

6 法国名菜——芦笋浓汤

原料 芦笋1000克，鸡汤400毫升，鲜奶油100克，蛋黄2个，土豆2个，精盐、胡椒粉适量。

做法：

（1）芦笋去硬皮，洗净，煮锅内放清水500毫升，放芦笋后煮15分钟，捞出。

（2）芦笋煮软的嫩尖切下待用，剩下的部分切成段，再放入锅内；土豆去皮，洗净，入锅；再加鸡汤和煮芦笋的水，用文火煮25分钟。

（3）捞出汤里的菜，经绞菜机绞成菜泥；蛋黄加鲜奶油打成蛋液后，与菜泥混合、搅拌、倒入汤里，放盐和胡椒粉，调好口味，再烧开，加入备用的嫩芦笋尖，即可上桌食用。

7. 鸡油芦笋

原料 芦笋、熟火腿、油菜心、香菇、调料（高汤、熟猪油、葱、鸡精、盐、料酒、姜汁、熟鸡油）。

做法：

（1）将芦笋洗净切成段，香菇切成片，火腿切成菱形片，油菜

心洗净用沸水焯一下待用。

（2）坐锅点火，放入猪油，5成热时放入葱片煸炒，再倒入高汤、芦笋、香菇片、火腿片、油菜心、盐，开锅后撇去浮沫加姜汁、鸡精、鸡油调匀即可。

特点 色泽鲜艳、美味鲜香。

8. 芦笋手卷

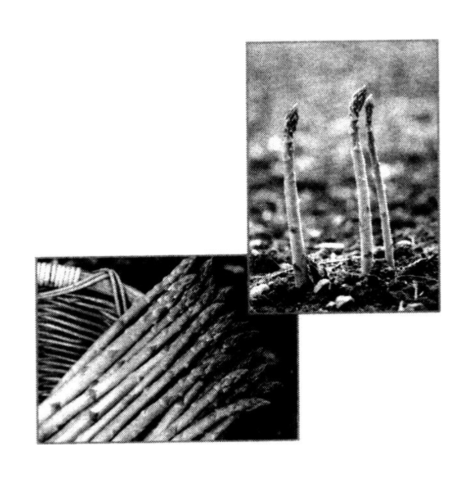
原料 紫菜3张，莴苣1/5个，绿芦笋2支，素肉松1大匙，沙拉酱1/4包，素火腿1片，生菜3片。

做法：

（1）莴苣切成细丝，绿芦笋烫熟切段，素火腿切长条。

（2）生菜摊开放入莴苣丝、芦笋段、素肉松、素火腿条一起包好。

（3）紫菜烤1分钟，包人生菜，并挤上沙拉酱即可食用。



卷心菜

卷心菜的学名叫结球甘蓝，别名圆白菜、洋白菜、莲花白，属于甘蓝的一种。卷心菜口味清香、脆嫩，四季都能吃到，是主要蔬菜品种之一。

卷心菜原产于地中海沿岸，由不结球的野生甘蓝演进而来，13 世纪在欧洲开始出现结球甘蓝，16 世纪传入中国。卷心菜在外国的地位很高，犹如中国的大白菜。

【如何选购】

不管什么季节、什么品种，都要选购叶球坚硬紧实的卷心菜。

【保鲜储存】

把卷心菜放在冰箱装蔬菜的保鲜盒里，可以存放一个星期。



【营养成分】

卷心菜营养丰富，既可生吃也可熟食味道鲜美，功能甚多。卷心菜中，维生素 C 的含量很高，比大白菜要高出一倍。此外，卷心菜的另一个优点是富含叶酸。卷心菜含有多种人体必需的氨基酸，以及维生素 U、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2、尼克酸和蛋白质、脂肪、钾、钙等。经分析，每 100 克卷心菜含蛋白质 1.1 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 3.4 克，粗纤维 0.5 克，钙 32 毫克，维生素 C 41 毫克。

【药用功效】

中医认为卷心菜性平味甘，无毒，有补髓、利关节、壮筋骨、利五脏、调六腑、清热止痛等功效。

1. 新鲜的卷心菜中含有植物杀菌素,有抑菌消炎作用,嗓子疼痛、外伤肿痛、蚊叮虫咬、胃痛、牙痛时都可以请卷心菜帮忙。

2. 卷心菜中含有一定量的维生素 U,具有保护黏膜细胞的作用,它的新鲜汁液能治疗胃和十二指肠溃疡,有止痛及促进愈合作用。

3. 经常吃卷心菜对皮肤有美容的功效,能防止皮肤色素沉淀,减少青年人的雀斑,延缓老年斑的出现。

4. 传统医学认为卷心菜性平味甘,能健脾益肾,通络壮骨,多吃卷心菜,可增进食欲、促进消化、预防便秘。现代研究发现,卷心菜含有吲哚类物质,能抑癌防癌,特别对乳腺癌可以降低发病率。卷心菜中含有能分解亚硝酸胺的酶,它有一定的抗癌作用。

5. 卷心菜富含防衰老的抗氧化成分,具有提高免疫力、增进身体健康的功效。

6. 卷心菜还可防治酒精中毒。

【食用方法】

卷心菜食用方法很多,可以炒,可以煮,但是炒煮时间不宜过长,以减少维生素 C 的损失,也可以切丝凉拌,还可以做成泡菜和制干菜。

【适应量】

中老年人摄入的卷心菜以每日 50~60克为宜。

【相关食谱】

1. 西红柿卷心菜牛肉

原料 牛肉 250 克,西红柿 150 克,卷心菜 150 克,猪油 10 克,料酒、精盐、味精适量。

做法:

(1)西红柿洗净,切成方块 卷心菜择洗干净,切成片 牛肉洗净,切成薄片。

(2)锅置火上 ,放入牛肉 ,加清水至没过牛肉,旺火烧开,将

浮沫撇去,然后放入猪油、料酒,烧至牛肉快熟时,再将西红柿、卷心菜倒入锅中,炖至菜熟,加入精盐、味精,再略炖片刻,即可食用。

特点 清淡,味鲜美可口。有开胃纳食、增强食欲的功效。

2 小丸子卷心菜

原料 肥瘦猪肉馅 500 克,卷心菜 1000 千克,鸡蛋 2 个,植物油 1000 千克(实耗 50 克),酱油 50 克,精盐 13 克,水淀粉 50 克,葱、姜少许。

做法:

(1)将卷心菜择洗干净,切成象眼块 肉馅放入盆内,加入鸡蛋、酱油、精盐、水淀粉、葱姜末拌匀。

(2)将油放入锅内烧热,将肉馅挤成小丸子,放入锅内炸成金黄色,捞出沥油。

(3)将植物油 50 克放入锅内,投入卷心菜煸炒,加入精盐炒匀后,再加酱油和少量水,然后将丸子放入同烧,至卷心菜入味即成。

特点 丸子松软,白菜酥香,营养丰富。

提示 此菜所用肉馅,瘦肉要多一些,少放肥肉,一般用臀尖肉较为适宜。菜不要切得过大,要烧烂、入味。

3. 卷心菜包肉

原料 卷心菜大叶 20 片,牛肉末 500 克,面粉 50 克,洋葱末 100 克,大蒜末 25 克,番茄酱 50 克,辣酱油 25 克,猪油 100 克,黄酒 50 克,牛肉清汤 250 毫升,精盐、胡椒粉各适量。

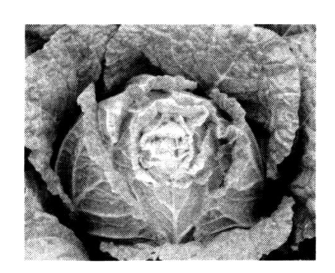
做法:

(1) 卷心菜叶子用沸水汆一下,捞起后,冷透,去掉梗。

(2)烧热平底锅,化开猪油后将洋葱末放入锅中,炒至金黄色时,加大蒜末略炒,再加面粉、番茄酱炒至香透呈枣红色,再加牛肉

末，炒至牛肉末九成熟时，加黄酒、辣酱油、盐、胡椒粉和 150 毫升牛肉清汤，使其略滚片刻，起锅倒入盘内，冷却后待用。

（3）卷心菜叶逐片摊平在桌上，分别将上一步骤完成后冷却的牛肉末放在卷心菜叶子上，并卷起来，包成长 6 厘米、直径 3 厘米的卷子（形似春卷），共 20 只，放在厚底锅里，浇上余下的牛肉清汤，用小火焖煮（煮时须摇动锅，以防烧焦）约 1 小时即成。



特点 呈深黄色，味香。

4 巴黎卷心菜

原料 卷心菜 1 棵，洋葱 1 个，香叶 1 片，香芹 1 棵，百里香粉 5 克，大蒜 2 瓣，火腿 150 克，黄油 50 克，调味汁（注 牛奶和乳酪面粉糊的混合物）50 克，鸡汤 150 毫升，精盐、胡椒粉适量。

做法：

（1）卷心菜切成 4 块，剥去外层老叶，焯 6 分钟，捞出，去除水分，再切成大块。

（2）黄油入平底锅，加入洋葱片，翻炒 5 分钟，倒入卷心菜，改小火，加大蒜瓣、鸡汤、香叶、香芹、百里香粉，用小火煮 15 分钟。

（3）将卷心菜捞出绞成菜泥后，再放回汤里，倒入调味汁，加盐、胡椒粉。

（4）火腿切成薄片后，放入汤内，再放入香芹加入碎烤面包片即可。

（5）另一种食法，夹心巧克力粒、盐、奶油少许、胡椒粉，拌匀，一起喝，风味独道。

特点 味浓郁香，冷热均宜，咸香可口。

5. 肉末卷心菜

原料 猪肉末 15 克，卷心菜 200 克，洋葱 5 克，植物油 4 克，酱油、精盐、水淀粉、葱末、姜末、水适量。

做法：

(1)将卷心菜用开水烫一下,切碎;洋葱切成碎末,待用。

(2)将油放入锅内,热后下人肉末煸炒,加入姜末、葱末、酱油搅炒两下，再加入切碎的洋葱、水，煮软后加入卷心菜稍煮片刻,最后放入精盐,用水淀粉勾芡即成。

特点 软烂,咸香。

6. 炝卷心菜卷

原料 卷心菜500克,植物油25克,白糖50克,米醋25克,酱油25克,精盐5克,味精3克,干辣椒10克,花椒20粒。

做法：

(1)将卷心菜的叶逐个掰下来，再将叶子中间的梗用刀削薄,和叶片相同,洗净用盐腌1小时;干辣椒切成段。

(2)将锅放在旺火上，倒入植物油，热后把花椒炸焦捞出不要,放入辣椒炸成紫色时,放入卷心菜煸炒,继而加入酱油、米醋、白糖、味精,再翻炒均匀即成。

(3)将炒好的卷心菜,卷成筒,切成4厘米长的段,摆在盘中,放上几段辣椒,浇上汁即可食用。

特点 造型美观,味甜、酸、辣、香。

7. 海米卷心菜

原料 卷心菜500克,海米25克,葱、生姜丝、精盐、味精、白糖、酱油、黄酒、鲜汤、水淀粉、麻油、植物油适量。

做法：

将卷心菜洗净,切成片,放入沸水锅中稍焯,捞出沥水。炒锅上火,放油烧至七成热,下葱、生姜丝稍煸,再放入海米、卷心菜稍炒,加入黄酒、酱油、鲜汤、精盐、白糖,烧至汤汁将尽时,加入味精,并用水淀粉勾芡,淋上麻油,出锅装盘即成。

功效 健脾和胃,补肾壮阳。

菜　花

菜花又称花菜、花椰菜，属于十字花科蔬菜，原产于地中海沿岸一带。19 世纪中叶传入我国南方，广东、福建、台湾等地栽培最早。

现在市场中常见的菜花分白色和绿色两种。白色的菜花，口感比较符合我国人的喜好；绿色的菜花则是最近几年才流行起来的，其营养价值和防癌作用比白色菜花要高一些。



【如何选购】

选购菜花时，主要注意三条：一是花球的成熟度，以花球周边未散开的为好；二是花球的洁白度，以花球洁白、无异色、无毛花为佳品；三是花球坚实，无虫咬、机械伤，不腐烂的。

此外，还可挑选花球带有两层不黄不烂青叶的菜花。

【营养成分】

菜花口味鲜美，粗纤维少，营养价值高。

菜花富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、食物纤维、维生素及矿物质。其中维生素 C 含量较高，可以说是所有十字花科蔬菜中的冠军。每 100 克菜花中含维生素 C 85～100 毫克，比大白菜高 4 倍，胡萝卜素含量 0.08 毫克，是大白菜的 8 倍，维生素 B_2 的含量是大白菜的 2 倍，还有蛋白质 2.4 克，碳水化合物 3～4 克，脂肪 0.4 克，磷 33～66 毫克，钙 18 毫克。

【药用功效】

菜花素有“天赐的药物”“穷人的医生”之美称。18 世纪，欧

洲一些国家有一种专治咳嗽和肺结核病的布哈尔夫糖浆，效果甚佳。其实,这种糖浆就是布哈尔夫医生用菜花茎叶榨出的汁液,煮沸后调入蜜糖制成的。

常吃菜花可增强肝脏的解毒能力，并能提高机体的免疫力，预防感冒和坏血病的发生。

传统医学认为,菜花味甘性平,有清热润肺的功效。现代医学认为，它所含的维生素 C 和胡萝卜素具有明显的抗氧化作用,可帮助人们清除氧自由基,维护体内氧化与抗氧化的动态平衡,使各组织细胞免遭氧自由基的伤害，起到防病保健，延缓衰老之功效。

【食用方法】

菜花在热水中快煮或大火快炒后口味清甜。由于维生素 A 与油脂一起摄取可增加吸收率，所以不妨使用少量的油烹调。菜花蘸酱油或是做成蔬菜沙拉都可以。

菜花在肠胃中分解后容易引起胀气。如果在烹调菜花时加一些大蒜、胡椒、小茴香等辛辣调料，便可以大大减少胀气的不适，有利于增进食欲、帮助消化。

【食用宜忌】

尿路结石者忌食菜花。

【相关食谱】

1. 炝菜花

原料 菜花、干辣椒、食用油、盐、味精、糖。

做法：

(1) 菜花切块，放入开水中烫熟后再放入凉水中，沥水备用。

(2) 油烧开后放入干辣椒、花椒爆锅，然后倒入菜花，加盐、味精、糖拌匀即可。

2 五香菜花

原料 菜花、猪肉、盐、料酒、茴香、花椒、姜片、鸡精、枸杞、高汤、水淀粉、食用油。

做法：

（1)将菜花洗净去掉蒂部老皮,切成块待用。将猪肉洗净切成肉片,加入盐、料酒、水淀粉上浆待用,枸杞水发待用。

（2）坐锅点火,放入清水,将花椒、茴香、姜片、盐放入水中煮出香味后，下菜花煮至约七成熟时捞出。

（3)另置炒锅,坐锅点火,倒入食用油,至四成热时放入切好的肉片，煸炒至变色，放入料酒，将焯好的菜花炒匀，放入高汤、盐、鸡精、枸杞,炒至菜花变熟,勾薄芡起锅即成。

特点 清香鲜嫩,保健养生。

提示 煮菜花时,注意不可过火,枸杞不要下得太早,否则易失色炒烂。

3 水乡茄汁菜花

原料 新鲜菜花 1个,食用油、盐、番茄汁、味精适量。

做法：

（1)菜花洗净掰成小块,用水焯过备用。

（2)锅内放适量油,烧热后放入菜花炒。

（3）放入盐、用水调开的番茄汁等调味料。菜花熟时放少许味精起锅即可。

特点 焯过的菜花吃起来脆脆的,口感很好,番茄汁的酸甜和着菜花的独特清香，有一种身在水乡的感觉。

4. 肉片炒菜花

原料 菜花、猪肉、食用油、葱、姜、料酒、嫩肉粉、糖、盐、酱油、麻油、鸡精、水淀粉。

做法：

（1)菜花洗干净,掰成小块,放入水中焯一下,然后放在盘中沥干。切一些葱、姜备用。

（2)肉切成片状放入碗中,倒入料酒少许、嫩肉粉、糖、盐和一点酱油,搅拌均匀后再点一点麻油。

（3)将油烧热,将调好的肉片放入锅内,不停翻炒,等肉片炒熟（也就是颜色变浅）后取出。

（4）再加入一点油，先放葱、姜爆香后，将焯好的菜花放入锅内翻炒，这时注意火别太大，否则菜花会有煳的颜色，然后放入适量盐，继续翻炒。

（5）加入刚才做好的肉片炒一会儿，可以加一些水，以免干锅。看菜花熟的差不多了，加点鸡精。另外，要想做得美味，别忘记用水淀粉勾芡，临出锅之前再点一点麻油。

5 番茄菜花

原料 番茄1个，菜花200克，食用油、姜、盐、鸡精适量。

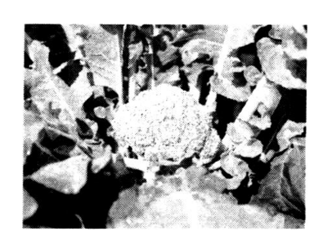
做法：

（1）番茄用开水烫一下，去皮，切丁，将菜花用手掰成小块，用开水焯一下。

（2）炒锅放油，放入姜丝煸炒出香味，将菜花、番茄一同放入炒锅中，加盐、鸡精，即可出锅。

功效：增强抵抗力，对乙肝患者尤佳。

6. 海米牛奶菜花



原料 菜花、海米、牛奶、盐、鸡精。

做法：

（1）菜花洗净，掰成小块，海米清水洗净。

（2）牛奶在电磁炉上烧开。

（3）把海米放入锅中煮一下，然后菜花入锅，煮到断生，加盐和鸡精，出锅。

7 菜花意大利面

原料（四人份）菜花225克，嫩玉米125克，意大利面175克，芝麻酱1汤匙半，黄豆酱1汤匙，糖1汤匙，米醋1汤匙，葵花油1汤匙，大蒜1瓣去皮切成末，新鲜生姜1小段（大约2.5厘米长去皮切成丝），干辣椒粉1/2小匙、熟芝麻1汤匙，少许胡萝卜片，盐、胡椒适量。

做法：

（1）在一个大的平底锅中，把盐水煮沸，加上菜花和嫩玉米，然后重新煮沸，用漏勺将锅中的蔬菜捞出放在冷水中浸泡一会儿，然后捞出沥干水分，用吸水纸将多余的水分吸干，放在一边备用。

（2）把留在锅里的汤重新煮沸，再把意大利面放在汤里，根据包装上的说明把面煮熟，然后捞出，沥干水分后放在冷水中浸泡一会儿待面条全部冷却，再次捞出沥干。

（3）在一个大的沙拉盘中，把芝麻酱、黄豆酱、糖、米醋混合在一起，搅拌均匀，放在一边备用。用一个大的煎锅把油加热，然后放人大蒜、生姜丝、干辣椒粉，煎炒30秒钟后放上菜花和嫩玉米，继续煎炒3分钟。

（4）在锅里加上煮熟的意大利面以及调好的芝麻酱、黄豆酱等调料，搅拌均匀，再继续煎炒1～2分钟，撒上用来装饰的芝麻和胡萝卜片，出锅后即可食用。

8. 酸甜菜花

原料 菜花250克，胡萝卜50克，醋精，白糖、香叶适量。

做法：

（1）将菜花去叶及梗，削去黑斑，切成大小均匀的块，放入清水中泡一会，然后洗净 胡萝卜去皮洗净，切成带花边的圆片。

（2）锅置火上，添清水烧沸，投入菜花烫透（要求脆，不要烫烂），然后放在凉开水中浸凉，捞出沥净水分 胡萝卜片也投入沸水中烫透，捞出晾凉。

（3）煮锅置火上，加清水烧沸，再加入白糖，使白糖在水中溶解 然后离火晾凉，加入适量醋精搅匀 最后放入菜花块，使其充分浸泡入味。泡3天后即可食用。

适用量 每餐70克。

提示 菜花虽然营养丰富，但常有残留的农药，还容易生菜虫。所以在吃之前，可将其放在盐水里浸泡几分钟，菜虫就会跑出来了的。

吃的时候要多嚼几次，这样更有利于营养的吸收。另外，菜花不宜煮得过烂。

芹 菜

芹菜又名旱芹、药芹,以叶柄作为蔬菜食用,原产于地中海沿岸沼泽地区。在我国,芹菜已有3000多年的栽培历史。

自古以来有很多人对芹菜甚是喜爱。相传唐朝宰相魏征，对饮食相当讲究,并且嗜芹如命,几乎每日都用糖醋拌之佐膳。我国唐朝著名大诗人杜甫曾有诗云“:饭煮青泥坊底芹”“:芹菜碧涧羹”。

【如何选购】



市场上的芹菜主要有四种类型：青芹、黄心芹、白芹和西芹。要想买到优质的芹菜，就得先了解这四种芹菜的食用特点:青芹和黄心芹味都浓,但黄心芹更鲜嫩;白芹和西芹味都淡,但西芹脆而白芹不脆。

不管哪种类型的芹菜，叶色浓绿的不宜买。因为叶子“墨黑”,说明生长期间干旱缺水,生长迟缓,粗纤维多。

芹菜新鲜不新鲜，主要看叶身是否平直。新鲜的芹菜叶是平直的,存放时间较长的芹菜,叶子尖端就会翘起,叶子软,甚至发黄起锈斑。

在选购时,梗不宜太长,约25～35厘米为宜,以菜叶翠绿、菜梗粗壮为好。

【营养成分】

芹菜的营养十分丰富,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁等多种营养物质。

据测定,每100克芹菜中含蛋白质2.2克,钙8.5毫克,磷61毫克,铁8.5毫克,其中蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高出1倍,钙

和铁的含量比西红柿高15倍左右。

此外，芹菜叶也很有营养。研究发现，芹菜叶中胡萝卜素含量是茎的88倍、维生素C含量是茎的13倍、维生素B_1含量是茎的17倍、蛋白质含量是茎的11倍、钙的含量则超过茎2倍。

【药用功效】

芹菜不但营养丰富，而且有药用价值。历代医学文献都认为芹菜有“甘凉清胃，涤热祛风，利口齿、咽喉，明目和养精益气、补血健脾、止咳利尿、降压镇静”等功用。中医临床表明，芹菜是治疗高血压和因高血压引起的一些疾病的有效药物，对防治糖尿病、贫血、小儿佝偻症、血管硬化和月经不调、白带过多等妇科病也有一定的辅助疗效。

1. 芹菜中含有较多的黄酮类化合物，尤以叶中含量丰富，具有降血压、降血脂、保护心血管和增强机体免疫力的作用。

2. 经常吃些芹菜，对于补充身体所需要的营养，维持正常的生理机能，增强人体抵抗力，都大有益处。尤其是在寒冷干燥的天气，人们往往感到口干舌燥、气喘心烦、身体不适，经常吃些芹菜有助于清热解毒、祛病强身。

3. 肝火过旺、皮肤粗糙者及经常失眠、头痛的人可适当多吃些芹菜。

4. 芹菜含有挥发性的芳香油，香味诱人，吃芹菜对增进食欲，帮助消化、吸收大有好处。

5. 芹菜含有丰富的纤维，有较强的清肠作用，能带走肠内有害于人体的物质，甚至使致癌成分排出体外。所以，芹菜被当做是减肥、美容的佳品。

6. 由于芹菜富含矿物质，所以处于生长发育期的少年儿童以及孕妇、正在哺乳期的妇女，更宜多吃芹菜，以增加体内的钙和铁。

【食用方法】

芹菜可炒、拌、熬、煲，还可做成饮品。

此外,芹菜叶营养胜过芹菜茎,所以,那种只吃芹菜茎不吃芹菜叶的习惯应该改掉。

芹菜叶有多种做法，现仅举两种为例：一种是芹菜叶盐水煮熟,和五香豆干一起剁碎,在小碟里堆成金字塔的形状,爽口,精致。另一种是河南做法 把芹菜叶择好洗净,加两勺面粉,就用叶子上残留的水把面粘到叶子上，然后上锅蒸熟，用蒜泥、辣椒油、盐、酱油、醋拌匀或干炒即可食用。

【食用宜忌】

芹菜忌鸡肉,同食伤元气。

芹菜忌兔肉,同食易脱发。

【药用偏方】

1. 芹菜炒鸡蛋治老年人便秘

将芹菜 150 克与鸡蛋一起炒熟,每天早上空腹吃,对改善老年性便秘十分有效。

2 吃芹菜能有效治疗口角炎

口角炎患者每天吃一次芹菜，两天后炎症自然消失。

3 芹菜叶擦敷能除鸡眼

将芹菜叶洗净,甩干水,捏成一小把,在鸡眼处涂擦,至叶汁擦干时为止,每日 3～4 次。也可将芹菜叶捣烂,贴在鸡眼处,用纱布和胶布固定,一天换一次。坚持治疗一周左右,鸡眼可消失。

4 芹菜粥

原料 芹菜连根 120 克,粳米 250 克,食盐,味精适量。

做法：将芹菜和粳米一同放入锅内，加水适量，用武火烧沸，再用文火熬至米烂成粥。再加入适量调味品即可。

主治 高血压及冠心病等。

服法与用量 每天早晚餐食用,连服 7～8 天为一疗程（一般食用 1～4 日后,血压开始下降)。

5 芹菜蜜汁

原料 生芹菜 1000 克,蜂蜜适量。

做法 将生芹菜去根洗净，捣烂，榨取汁液后，加入等量蜂蜜即成。

用法 每日 3 次，每次 40 毫升冷服饮。

功效 降压清热。

6 降胆固醇

鲜芹菜根 10 根，洗净捣烂，加大枣 10 枚，水煎每日 2 次分服，15～20天为一疗程。

7. 治疗乳糜尿

取青茎芹菜的茎及全根 10 根，洗净，加水 500 毫升，文火煎至 200 毫升。早晚空腹分服，每日 1 剂。服 3～7 天后，乳糜尿可完全消失或明显好转。

8. 治妇女月经不调，崩中带下或小便出血

鲜芹菜 30 克，茜草 6 克，六月雪 12 克，水煎服。

9 瘦身水果汁——番茄芹菜黄瓜汁

原料 番茄 1 个，西芹 1 支，小黄瓜 2 条，蜂蜜少许。

做法：

(1)将番茄、西芹、小黄瓜洗净、切块，放入蔬菜专用榨汁机中。

(2)在榨汁机中加入 250 毫升的开水。

(3)打碎后加入适量的蜂蜜，调匀即可食用。

说明：番茄和芹菜都能增加血液中的碱度，加上含多种维生素和矿物质，非常有益于清除人体内的毒素，小黄瓜则特别有助排泄系统的功能正常化。此汁对排毒、瘦身有一定功效。

10. 芹菜瘦肉汤

原料 猪瘦肉 250 克，豆腐干 3 块，芹菜 750 克，调味料。

做法：

(1)瘦猪肉洗净，切片，用调味料腌 10 分钟 芹菜摘去叶，洗净，切段 豆腐干每块切 4 小块。

(2)把豆腐干放入沸水锅内，文火煲 5 分钟，加入芹菜煲滚

后,放入肉片,滚至熟,加调味料。

功效 芳香醒脾,消食美肤,消除口气。

适应症 用于脾虚,胃纳差,食不消化,形体消瘦,胃热口臭,烦热不眠,高血压,头痛眩晕,热淋小便不利等。

注意和禁忌 胃寒者慎用本汤。

11. 核桃仁拌芹菜

原料 芹菜 300 克,核桃仁 50 克,精盐、味精、麻油各适量。

做法:

(1)将芹菜去杂洗净,切成丝,下沸水锅中焯 2 分钟后捞出,用凉水冲一下,沥干水放盘中,加精盐、味精、麻油。

(2) 将核桃仁用热水泡后剥去薄皮,再用开水泡 5 分钟取出,放在芹菜上,吃时拌匀即成。

特点:酥脆清香。

提示 芹菜加佐料时不要拌,待食用时与核桃仁同拌,以免芹菜变色。

功效 润肤、养颜、乌发、健美、延年,此外,还是高血压、便秘等病的辅助食疗菜肴。

【相关食谱】

1 虾油芹菜

原料 芹菜、盐、虾油。

做法:

(1)芹菜取梗,洗净后在开水中烫 3 分钟,见芹菜呈鲜绿色捞出,马上浸于冷水中,换一次冷水再浸,彻底冷却后捞出,切成小段。

(2) 芹菜段加盐拌匀腌渍半小时,捞出再放入稀盐水中浸泡 12 小时。

(3) 将腌入盐味的芹菜沥干水分后倒入干净坛中,放入虾油中浸泡,10 天以后可以食用。

2. 芹菜牛肉

原料 嫩牛肉300克，芹菜150克，黄酒40克，酱油20克，白糖10克，小苏打5克，水淀粉20克，胡椒粉1克，葱、姜片各20克，姜末2克，花生油适量，味精少许。

做法：

（1）将芹菜切成薄片。牛肉横切成2厘米长的薄片，放入碗内，加小苏打、酱油、胡椒粉、水淀粉、黄酒、姜末和清水，浸10分钟后，加入花生油，再腌1小时。

（2）炒锅上火，花生油烧至六成热，放入牛肉片，用勺翻炒，待牛肉色白时，倒入漏勺沥油。锅内留少许油，放入葱、姜片、白糖、酱油、味精、清水少许，烧沸后，用水淀粉勾芡，放入牛肉片、芹菜片，拌炒均匀即可。

特点 该菜红绿相映、色彩鲜艳，清香爽口，而且营养丰富，是老百姓家常菜肴。

3. 芹菜牛肉碎末



原料 牛肉、姜、蒜、芹菜、酱油、豆粉、油、盐、鸡精。

做法：

（1）牛肉（瘦的，炒肉丝那种）剁成肉末，芹菜切成粒，姜、蒜切成粒。

（2）牛肉末加酱油、豆粉调匀成馅。

（3）热油，下姜、蒜炒出香味，下牛肉馅，炒开，再下芹菜。

（4）炒到你满意的程度（喜欢脆的就少炒一会儿，喜欢软的就炒久一点，甚至可以加一点水，盖上锅盖小火焖一会儿），加盐、鸡精，翻匀起锅。

4. 肉片炒芹菜

原料 净芹菜1250克，瘦猪肉250克，植物油150克，酱油50克，精盐15克，水淀粉65克，葱、姜末各10克。

做法：

（1）将芹菜择洗干净，切成小斜段，用开水烫一下捞入凉水

盆内过凉，沥干水分待用。猪肉切成小肉片，放入盆内，加入水淀粉 25 克、精盐 5 克拌匀上浆，用热锅温油滑散，捞出沥油。

(2)将油放入锅内，热后下人葱、姜末炝锅，投入芹菜、肉片翻炒均匀，加入酱油、精盐炒匀，加水少许，开锅后，用水淀粉勾芡出锅即成。

特点 脆绿，咸香。

提示：炒芹菜前要将芹菜烫一下，以去其苦味，但不能烫过火。

5. 芹菜吊片

原料 鲜鱿鱼 250 克，芹菜 1 棵，胡萝卜 1 个，菠萝 1 个，葱、姜、红辣椒、米酒、盐、味精、姜汁、水淀粉、蒜茸、油适量。

做法：

(1)鲜鱿鱼斜刀切成薄片，浸入清水中。芹菜切段，胡萝卜切条，菠萝切盖挖空。

(2)鲜鱿鱼放入滚水中，汆至卷起，然后油泡。

(3)锅内人油，爆葱、姜、蒜茸，下芹菜、胡萝卜、红辣椒、鱿鱼片炒数下，加盐、味精、姜汁、米酒，水淀粉勾芡，翻炒，淋油，倒入菠萝内即可。

特点 香、嫩、鲜美。

6. 红油芹菜

原料 芹菜 150 克，红油 5 克，酱油 5 克，蒜泥 5 克，食盐适量，麻酱 10 克，麻油 5 克。

做法：

(1)芹菜洗净，切成丝，入沸水焯熟，沥去水分，放盘中。

(2)将蒜泥、麻酱、酱油、食盐等调料拌在一起倒在芹菜丝上再浇上红油、麻油拌匀即可食用。

7 糖醋三丝

原料 芹菜 50 克，萝卜 50 克，青椒 50 克，白醋 5 克，味精 1 克，食盐适量，白糖 5 克。

做法：

(1)芹菜、萝卜洗净切丝,青椒去蒂及籽洗净切成丝,分别放入盘中。

(2) 三丝入沸水锅中焯熟，捞出码在盘中晾凉待用。

(3)将白糖、食盐、味精倒在盘内三丝上,淋入白醋拌匀即可。

8. 椒油炝芹菜

原料 鲜嫩芹菜 750 克,姜末 10 克,精盐 25克,味精少许,椒油适量,陈醋 50克。

做法 将鲜芹菜摘去叶和根洗净,直刀切成 5 厘米长的段(粗茎可劈成两半),放进开水锅中焯熟捞出,用凉水冲凉控干,再将精盐、味精、陈醋拌匀盛盘,放上姜末,浇上加热的椒油即可。

特点 营养丰富,味道香美。

茄　子

茄子别名落苏，为一年生草本植物。茄子原产于东南亚一带，西汉时传入我国，至今已有两千多年的栽培历史。茄子在我国各地均有种植，是人们喜爱的大众化蔬菜，且能预防和治疗多种疾病，具有很高的药用价值。

我国茄子类型、品种繁多，被认为是茄子的第二起源地。我国栽培的茄子有两大类型 圆茄子，北方普遍栽培 ;长茄子，主要在南方栽培。

【如何选购】

茄子的老嫩对于品质好坏影响极大。茄子吃嫩不吃老，判断茄子老嫩的方法，就是看茄子‘ 眼睛 ’的大小 茄子萼片与果实连接处有一白色略带淡绿色的带状环，就是菜农所说的茄子的‘ 眼睛 ’，眼睛越大，表示茄子越嫩。同时，嫩茄子熟时有黏滞感，且外观有光泽。茄子的最佳食用期为 5～6 月。

好茄子果形均匀周正，老嫩适度，无裂口、腐烂、锈皮，有皮薄、籽少、肉厚、细嫩等特点。

嫩茄子一般颜色乌暗，皮薄肉松，重量轻，且籽嫩味甜，籽肉不易分离，老茄子重量沉，用手掂一掂轻重，即可轻易鉴别茄子的老、嫩。

【营养成分】

茄子含有多种维生素、脂肪、蛋白质、糖及矿物质，是一种价廉物美的佳蔬。其中，100 克茄子含维生素 P 高达 720 毫克，不仅在蔬菜中出类拔萃，就是一般的水果也望尘莫及。

现代医学研究资料表明，茄子的营养价值很高，可与番茄媲

美,除维生素 A 含量低于番茄外,其余各类维生素以及铁、锰、锌和糖类,含量与番茄都非常接近,而且其含钙量大于番茄,是其 5.5 倍。每 100 克茄子含有蛋白质 2.3克,脂肪 0.1 克,膳食纤维 1.3 克,钙 32 毫克,磷 19毫克,铁 0.4毫克,钾 152 毫克,钠 11.3 毫克,铜 0.1 毫克,镁 13毫克,锌 0.23 毫克,胡萝卜素 0.04 毫克,维生素 B_1 0.03 毫克,维生素 B_2 0.04 毫克,烟酸 0.5 毫克,维生素 C 3 毫克,维生素 E 1.13 毫克,维生素 P 720 毫克,泛酸 0.6毫克,还含葵碱等物质。

【药用功效】

1. 中医认为,茄子性味甘寒,入脾、胃、大肠经,有活血化淤,清热消肿宽肠之效,适用于肠风下血,热毒疮痈,皮肤溃疡等。

2. 茄子含黄铜类化合物,具抗氧化功能,可防止细胞癌变,同时也能降低血液中胆固醇含量,预防动脉硬化,可调节血压,保护心脏。紫皮茄子对高血压、咯血、皮肤紫斑病患者益处很大。

3. 茄子是强化血管功能的蔬菜，被人们誉为“心血管之友”。它所含的丰富的维生素 P（即芦丁）可以降低人体毛细血管的脆性和通透性，增强毛细血管和体细胞间的粘合力，并增强修补能力，使毛细血管能保持正常状态，并可使其弹性和生理功能得到加强,有防止血管破裂出血的作用。

4. 茄子含有维生素 E,有防止出血和抗衰老功能,常吃茄子对延缓人体衰老具有积极的意义。

5. 茄皮中含有色素茄色甙、紫苏甙等，现代医学研究证明上述物质具有一定的生物活性，对人体有很好的保健作用。

【食用方法】

茄子可凉拌、炒食,还可干制、酱渍,酱渍后品质极佳,清代曾作贡品。冬季吃茄子煲,芳香开胃、抗癌。常见吃法有烧茄子、腌制蒜茄子等。

历代皇宫御膳房里做腌制蒜茄子的方法堪称一绝，其腌制蒜茄子的方法与老百姓的方法大不相同。原料是茄子、蒜、盐。做法

是先将茄子洗净入锅蒸成九分熟,出锅晾凉,撕成条状,放在搪瓷盆中再把捣好的蒜泥加盐拌好混入搪瓷盆中的茄子里,轻轻地搅拌均匀最后放到瓷坛子里,用牛皮纸封好。通常24小时后即可开封食用。

【食用宜忌】

茄子无论是煎、煮、炒、炸,都是很好的菜肴,但是它容易诱发过敏,下列几种人不宜吃茄子容易食物过敏的人神经不安定容易兴奋的人气管不好的人有关节炎的人肺结核病人。

【药用偏方】

1 茄子秸90克,水煎服,每日2~3次可治咳嗽、气喘。

2. 生白茄子30~60克,煮后去渣,加蜂蜜适量,每日两次分服,可治年久咳嗽。

3. 茄蒂放在火盆里燃烧,用纸做一个喇叭形筒子,大口罩住烧着的茄蒂,小口对着患者无名肿痛处,让盆中燃烧的茄蒂烟熏,每日3~4次,患处未成脓者即消,已成脓者很容易收敛。

4. 茄子根煎水,趁热熏洗患处,可治冻疮。

5. 生茄子切开,搽于患部,可治蜈蚣咬伤和蜂蜇。

6. 将白茄子切片擦涂患部,坚持数天后,雀斑便会除去。

7. 先用开水将花椒浸泡2小时,再用该浸泡液将少许白面调成糊状,涂在溃疡面上,干后揭下,可吸出脓水,然后敷上新鲜的紫色茄子皮,用纱布或干净布条固定。早晚各一次。

【相关食谱】

1 炒五色茄丝

原料茄子350克,青椒25克,火腿25克,竹笋25克,川椒10克,猪板油50克,淀粉10克,酱油10克,碘盐4克,味精4克,葱、姜丝各3克,蒜片5克,麻油5克。

做法:

(1)茄子去蒂洗净,切丝。青椒、火腿、竹笋、川椒也切丝。

（2）锅内放油，烧热，用葱、姜丝炝锅，放入茄丝、川椒丝、竹笋丝、火腿丝、青椒丝翻炒，出锅前加味精和蒜片，用水淀粉勾芡，淋麻油出锅装盘即可。

提示：开始炒时火不能过急，过急易煳。

2. 番茄茄饼



原料：长嫩茄子250克，肉馅100克，面包渣100克，鸡蛋2个，面粉30克，胡萝卜10克，淀粉8克，色拉油750克，番茄酱30克，白糖20克，米醋5克，碘盐5克，味精4克，葱、姜末少许。

做法：

（1）茄子去蒂洗净去皮，切成0.3厘米厚的圆片。肉馅内加葱末、姜末、盐、味精、半个鸡蛋搅拌均匀。把切好的茄片，两片叠落，中间夹入肉馅，粘面粉。胡萝卜切成象眼片。

（2）把剩下的鸡蛋打入碗内，搅均匀。把粘面粉的茄片挂蛋液后，再粘面包渣拍实。

（3）锅内放油，烧至六成热，将茄饼逐个下人锅里，炸成枣红色，捞出沥油摆盘。

（4）锅内加底油，烧热，放入番茄酱略炒，再加汤，胡萝卜片，糖，醋，盐，味精烧开，用水淀粉勾芡，淋在茄饼上即好。

提示 茄饼粘面包渣时要均匀拍实，避免油炸时脱落。

3. 素烧什锦茄丁

原料 茄子300克，红、绿柿子椒各25克，竹笋25克，胡萝卜25克，黄瓜25克，淀粉10克，碘盐5克，酱油8克，味精4克，白糖10克，料酒5克，葱丁3克，姜末3克，蒜片3克，汤75克，色拉油、醋、麻油适量。

做法：

（1）茄子去蒂洗净去皮，切成1.2厘米见方的丁，红绿柿子椒、竹笋、胡萝卜、黄瓜均切成1厘米见方的丁。

（2）锅内放油，烧至七八成热，放入茄丁炸成金黄色捞出沥油。竹笋丁、胡萝丁、红绿柿子椒丁用油略炸倒出沥油。

（3）锅内留少许底油，烧热用葱、姜、蒜炝锅，再放入茄丁及竹笋丁、红绿柿子椒丁、胡萝卜丁、黄瓜丁、醋、料酒烹一下，再加入酱油、汤、盐、糖、味精，烧开后用水淀粉勾芡，淋麻油颠翻均匀装盘即好。

提示 茄丁要切均匀，其他配料丁要小于茄丁。

4. 脆皮茄卷

原料 长茄子300克，猪肉馅150克，脆皮粉100克，鸡蛋半个，面粉25克，碘盐5克，味精4克，葱姜末各3克，椒盐6克，色拉油适量。

做法：

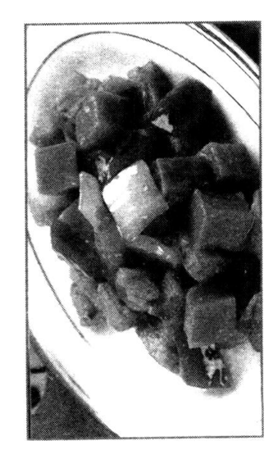
（1）茄子去蒂洗净去皮，先切成5厘米长的段，再用刀旋成厚薄均匀的片，用少许盐略腌制。

（2）肉馅加盐、味精、葱末、姜末、鸡蛋搅拌均匀后，再放入腌好的茄片内卷好，粘面粉。

（3）脆皮粉放入碗内，加水调成适度的糊状，锅内放油，烧至五成熟时，把茄卷逐个粘脆皮糊入锅炸成金黄色，捞出沥油，装盘撒椒盐即好。

提示 脆皮糊调好要立即使用。

5. 东坡茄子



原料 嫩茄子500克，猪肉馅100克，淀粉10克，白糖50克，碘盐5克、味精4克，酱油15克，料酒5克，葱、姜末各5克，汤100克，色拉油适量。

做法：

（1）茄子去蒂洗净去皮，切成5厘米见方的块。在茄块平面剞十字花刀，深度为2厘米。

（2）炒锅放油，烧至六七成热，放入

茄块炸成枣红色捞出沥油，摆人大碗内。

(3)锅内留少许底油,烧热放入猪肉馅炒变色,加葱、姜末稍炒,放酱油、盐、味精、白糖、料酒、汤,烧开后倒入装茄块的碗内,上屉蒸10分钟。

(4)把汤沥于锅内,茄块扣入盘中,再把原汁用水淀粉勾芡,淋明油,浇在茄块上即好。

提示 此菜仿东坡肉做法,茄块要切大块,炸成枣红色。

6. 一品茄子

原料 长嫩茄子500克,猪五花肉75克,油菜心100克,淀粉10克,碘盐5克,酱油8克,味精5克,白糖10克,葱、姜丝各3克,蒜片4克,香菜3克,色拉油、汤、麻油适量。

做法：

(1)茄子去蒂洗净去皮,切成长条形,五花肉切薄片,油菜心洗净一切两半,香菜切段。

(2)锅内放油烧至七八成热，把茄条放入锅内炸成深黄色倒出沥油，摆入汤盘内。

(3)锅内留底油，烧热后放入肉片煸炒变色，放葱丝、姜丝、酱油、盐、味精、糖、油菜、汤,烧开后,倒在茄条上,上屉蒸15分钟,取出。

(4)把蒸好的茄条扣在盘内,再把汤沥在锅里,加蒜片烧开,用水淀粉勾芡,淋麻油在茄条上,点香菜段即好。

提示 茄条要切均匀,掌握好蒸的时间。

7. 香酥茄子

原料 嫩茄子400克,鸡蛋1个,淀粉100克,碘盐10克,味精5克,胡椒粉5克,椒盐8克,色拉油适量。

做法：

(1)茄子去蒂洗净去皮,切滚刀块,用盐腌10分钟,挤出水分,加胡椒粉、味精。

(2）把鸡蛋打入茄块内，加水淀粉抓均匀。

(3)锅内放油烧至六七成热，茄块逐块放入锅内炸，呈金黄

色时捞出,待油增温后,再炸一遍,捞出沥油,装盘,放椒盐即好。

提示 茄子腌后要沥出水分,挤干后,再挂糊。

8. 焦熘茄条

原料 嫩茄子300克,尖椒50克,淀粉75克,酱油6克,碘盐5克,味精4克,白糖6克,醋3克,料酒4克,葱丁、姜末各3克,蒜片4克,汤50克,麻油、色拉油适量。

做法:

(1)茄子去蒂洗净去皮,切成4厘米长、1厘米宽的条,尖椒也切成条。

(2)用酱油、盐、味精、汤、淀粉兑成汁,茄条用淀粉糊挂糊。

(3)锅内放油,烧至六成热,把挂糊的茄条逐条放入锅内,炸成金黄色捞出,油温增高后再炸一遍,捞出沥油。

(4)锅内留底油,烧热,放入葱、姜、蒜炝锅,再放入炸好的茄条和尖椒条,用醋、料酒速烹,再倒入兑好的汁,颠翻几下,点麻油出锅装盘即成。

提示 淀粉糊不能太稀,炸两遍保持外焦脆。

甜 菜

甜菜，喜潮湿，依崖傍水而生。二年生草本植物。

甜菜是一种有点像心里美萝卜的蔬菜。它的叶子颜色较绿，根部呈紫红色，吃起来有股淡淡的甜味。我们食用的就是它肥硕的根部。甜菜根含有糖质，是制糖的主要原料之一。

甜菜根的使用历史，可追溯到远古的希腊时代，古希腊人视甜菜为神圣之物，每逢祭拜时，都将甜菜根供奉给阿波罗神，因此甜菜根被称为是“阿波罗的礼物”。

长久以来，在欧洲民间与药草疗理师的心目中，甜菜一直保持着极高的地位，就好比是中国的灵芝，是用来进贡给皇帝享用的宝物。欧洲中世纪时期，甜菜根融入了当地人民的饮食生活中，并且在欧洲北部十分盛行。他们认为一餐中如果没有吃到甜菜根煮的汤，就不算是完整的一餐。

我国从20世纪初开始种植糖用甜菜。近年来，经过全国制糖行业结构的调整，已形成了黑龙江、新疆、内蒙古三大甜菜产区的布局。

【营养成分】

甜菜根被称为“天然的综合维生素”。它含有丰富的钾、磷及容易消化吸收的糖，可促进肠胃的蠕动，助消化；其纤维可促进锌的吸收，有助于儿童和老人获得均衡的营养；能消除体内毒素，排除体内的废物；甜菜根中含有天然维生素 B_{12} 及铁质，是妇女与素食者补血的最佳天然营养品。此外，当遇上感冒发烧、身体虚弱时，甜菜根亦能退烧和补充营养。

每100克食用甜菜根含蛋白质1.5克，糖类8～15克，脂肪0.1克，纤维素0.8克，维生素 B_1 0.05毫克，维生素 B_2 0.07毫克，维生素C 27毫克，维生素E 11毫克，钙13毫克，磷55毫克，铁

0.5 毫克，铜 2.3 毫克，锌 0.3 毫克，钾 354.6 毫克。此外，还含人体所必需的多种氨基酸等营养物质。

【药用功效】

1. 保肝解毒、降低血糖。甜菜根所萃取的结晶物质中含有丰富的甜菜碱，具有抑制血中脂肪、协助肝脏细胞再生与解毒的功能。在对一些糖尿病人的研究中，生吃甜菜根对于降低血糖的效果十分显著，因为其中所含的甜菜纤维，具有减少葡萄糖的吸收、延缓饭后血糖上升的作用。

2. 帮助消化、均衡营养。甜菜根本身的成分能明显促进与加强体内肠胃的蠕动，间接地维护肝脏、胆囊、脾脏及肾脏的健康。甜菜纤维亦可促进锌与其他矿物质的吸收，有助于吸收不良的儿童、老人、上班族、学生族获得均衡的营养。

3. 加强淋巴组织的防御功能，增强抵抗力。甜菜根更是一种天然的退烧良药，有消除体内毒素，排除体内废物的功效。对于成长中的青少年与成年人来说，甜菜根可加强淋巴组织的防御功能，以抵抗外来的传染疾病。



4. 促进脂肪代谢、治疗肝病。甜菜根还含有特殊成分——甜菜碱，它能提供甲基制造胆碱，胆碱是合成磷脂的主要原料，能促进肝脏中脂肪的代谢，减少脂肪在肝脏的堆积，有预防脂肪肝和减少肝硬化发展的作用。

5 甜菜根还有治吐止泻、治疗胃溃疡、驱除体内寄生虫的功能。

【食用方法】

甜菜根质地致密柔嫩，适于煮食或炒食，可配牛肉同炒，或做汤，也可凉拌。

甜菜根的做法很多。英国人经常煮着吃，或用它做汤，或把它

和其他蔬菜、谷类及肉类等一起煮食。

不过，人们认为最好的食用方法是，甜菜根先在热水中过一下，然后做成蔬菜沙拉。

甜菜根做汤时汤味鲜美，对补充人体水分，增进食欲大有好处，若在汤中放入石蚌、鲜肉或者煮些鲜豆腐，其味更美，堪称锦上添花。

【药用偏方】

甜菜米粥

原料 甜菜根、粳米、清水。

做法 每次取新鲜甜菜根 200 克，洗净切碎（或捣汁）加入粳米 100 克，同入沙锅，加入 800～1000 毫升水，煮成甜菜粥，每日两次温服。

攻效：由甜菜和粳米加水煮成的甜菜米粥具有清热透疹、健脾益胃的功用。适用于小儿麻疹透发不畅、热毒下痢等症。

注意事项 脾虚腹泻者忌食。

胡萝卜

胡萝卜,又叫黄萝卜,原产于中亚。人们食用的是胡萝卜肥大的肉质根。13 世纪时,胡萝卜由小亚细亚传入我国,因它的外形像萝卜,所以人们称它胡萝卜。

胡萝卜因颜色靓丽,脆嫩多汁,芳香甘甜而深受人们喜爱。在西方，胡萝卜有很高的声誉，被视为菜中上品。荷兰人把它列为“国菜”之一。此外,由于它对人体有多方面的保健功能,因此被誉为“小人参”。

胡萝卜有两大生态类型:一种是亚洲生态型,我国栽培的多属于这一生态型的品种群,肉质根呈圆柱形,中心柱肉质嫩,呈橘红色。另一种是欧洲生态型。肉质根呈圆锥形,中心柱粗,肉质较老,橘黄色，从德国传入我国的“烟台胡萝卜”就是属于这一生态型。

【如何选购】



胡萝卜的种类较多,外形呈圆锥,有粗有细,颜色有橘红、紫红、黄色。无论选购哪种胡萝卜,色泽鲜嫩、匀称直溜,掐上去水分很多的为佳。

胡萝卜中胡萝卜素含量高低与颜色有关。胡萝卜素含量高的呈深橘红色,胡萝卜素含量低的呈淡橘红色甚至淡黄色。心柱中胡萝卜素含量明显低于肉质部,颜色也淡些,所以心柱细的胡萝卜,营养价值相对高些。所以挑选较小的胡萝卜为好,而且细中心柱比粗中心柱好，颜色深的比浅的好。

【保鲜储存】

去皮的胡萝卜会很快失去自身的水分，而放在水中保存则又

会失去部分维生素C和矿物质。最好是将其放在干燥的器皿中，上盖湿布，但保存时间不要超过3小时。

【营养成分】

胡萝卜所含的营养素很全面。据测定，每100克胡萝卜含磷28克，钙61毫克，糖7克，碳水化合物7.6克，蛋白质0.6克，脂肪0.3克，铁0.6毫克，以及维生素B_1、维生素B_2、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K、叶酸等，特别是胡萝卜素的含量在蔬菜中名列前茅，每100克中约含胡萝卜素3.62毫克，而且在高温下也保持不变，并易于被人体吸收。

【药用功效】

传统医学认为胡萝卜味甘、性平，有健脾和胃、壮阳补肾、化滞下气等功效，可用于治疗阳痿、性功能低下、夜盲症、百日咳等症。

1 胡萝卜能提供丰富的维生素A（胡萝卜素进入人体，在肠和肝脏可转变为维生素A，是维生素A源），具有促进肌体正常生长与发育，维持上皮组织，防止呼吸道感染，保持视力正常，治疗夜盲症、眼干燥症等功能。

2. 胡萝卜能增强人体免疫力，有抗癌作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对脏器有保护作用。

3. 胡萝卜内含琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定效果。

4. 胡萝卜素可清除致人衰老的自由基，B族维生素和维生素C等也有润肤、抗衰老的作用。

5. 胡萝卜对促进儿童生长发育、增强肌体抗病能力有显著作用。

6. 妇女进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。需要注意的是，胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，如果女性过多摄入胡萝卜素，很容易引起月经异常，并导致不孕。因此，胡萝卜的摄入量一定要适宜。

7. 胡萝卜中的 β－胡萝卜素能有效预防花粉过敏、过敏性皮炎等。

8. 胡萝卜的芳香气味能增进消化，并有杀菌作用。

【食用方法】

保持胡萝卜营养的最佳烹调方法有两种：一是将胡萝卜切成片状，加入调味品后，用足量的油炒；二是将胡萝卜切成块状，加入调味品后，用压力锅炖 15～20 分钟。

【食用宜忌】

1. 胡萝卜含有作用力极强的维生素 C 化酵素，在烹制过程中，会使其他蔬菜的维生素 C 丧失殆尽。为了防止这种情况，应当添加适量的醋和酱油。

2. 胡萝卜和白萝卜不宜同吃。把胡萝卜和白萝卜一起做成菜，看起来红白相间非常好看，实际上并不科学。因为胡萝卜中含有一种叫化酵素的物质，会破坏白萝卜里含量极高的维生素 C。

3. 胡萝卜虽然被称为“维生素 A 的宝库”，但在小肠黏膜作用下可以转变为维生素 A 的胡萝卜素是脂溶性物质，只有和食用油或肉类一起烹调，才能充分被人体吸收。所以，胡萝卜不适合生吃。

从烹调方法来说，用高压锅炖胡萝卜比较好。因为它减少了胡萝卜与空气的接触，使其中 β－胡萝卜素的保存率可高达 97%，在体内的消化吸收率可达 90%。

4. 胡萝卜不要过量食用，大量摄入胡萝卜素会令皮肤的色素产生变化，变成橙黄色。

5. 吃胡萝卜不要去皮。胡萝卜的营养精华就在胡萝卜表皮，专家提示，洗胡萝卜时不必削皮，只要轻轻擦拭即可。

6. 胡萝卜不宜做下酒菜。研究发现，胡萝卜中丰富的胡萝卜素和酒精一同

进入人体，会在肝脏中产生毒素，引起肝病。所以“胡萝卜下酒”的吃法是不利健康的，尤其在饮用胡萝卜汁后更不宜马上饮酒。

【适合人群】

老少皆宜。

【适用量】

每餐1根（70克）。

【药用偏方】

1 菠菜胡萝卜食疗妙用

每天摄入适量的菠菜和胡萝卜，可明显降低中风的危险。因为菠菜和胡萝卜中的β–胡萝卜素可以转化成维生素A，防止胆固醇在血管壁上积结，从而保持脑血管顺畅。

2. 胡萝卜玉米须等泡茶可消肿

将胡萝卜、苹果切成片，加玉米须煮水当茶饮，可利尿消肿。

3. 胡萝卜汁拌牛奶可治雀斑

每晚用小胡萝卜汁拌牛奶涂于面部，第二天清晨洗去。轻者半年，重者一年即愈。

4. 胡萝卜可治小孩消化不良

将胡萝卜煮烂，加入适量红糖一起食用，一日两次，每次1～2两，几天后即可收到较好的效果。

5. 胡萝卜的几个常用食疗方

（1）高血压患者 每天生饮胡萝卜汁，每次100毫升，每日2次，30天为1疗程。

（2）便秘者 胡萝卜挤汁，兑蜂蜜适量，每次80毫升，每日早晚各1次。

（3）夜盲症、角膜干燥症者 取胡萝卜250克，猪肝250克，炒食，每日1次，7日为1疗程。

（4）百日咳者 取胡萝卜200克，红枣（连核）13枚，水煎服，每日1次。

（5）水痘患者 取胡萝卜 200克，荸荠 100克，栗子 150克，芫荽（香菜）150 克，水煎服，每日 1 剂。

（6）头皮瘙痒及多屑者 取胡萝卜 200 克，猪排骨 100 克，食盐、味精适量，文火炖，每日 1 次。此道胡萝卜炖猪排还有美容美发作用。

6 胡萝卜敷面可嫩肤去皱

将两个新鲜胡萝卜磨碎，加上藕粉及鲜蛋黄一起搅匀，洗脸后涂在面部 20 分钟，先用温水、再用清水洗净。此面膜含大量维生素 A和维生素 C，能使粗糙皮肤变细嫩、去皱。

【相关食谱】

1. 爽口金银丝

原料：去皮胡萝卜250 克，白菜帮 150 克，鲜橘皮 20 克，精盐 3 克，白糖 40 克，白醋 25 克，浓缩橙汁 10克。

做法：

（1）胡萝卜和白菜帮均切细丝，然后放入清水中浸泡片刻（以保持其脆嫩的口感），稍后捞出沥尽水分 鲜橘皮洗净，摘除白色橘络后，切成细末。

（2）将胡萝卜丝和白菜丝装盘，放入精盐、白糖、白醋、浓缩橙汁、橘皮末等拌匀，即告完成。

特点 脆嫩爽口，清香怡入。

2. 蜜汁胡萝卜

原料：胡萝卜500 克，白糖 150克，白醋 10 克，浓缩橙汁 10 克。

做法：

（1）胡萝卜去皮洗净，切成滚刀块，放入糖水（用 150 克开水溶化 150 克白糖，晾冷即成）中浸泡 24 小时，中途还需翻动几次，以便浸泡均匀。

（2）将浸泡后的胡萝卜块和糖水倒入不锈钢小桶内，加入白醋并上火烧开，随后转小火烧约 30 分钟，调入橙汁，待烧至汁水

浓缩呈蜜汁状时，起锅晾凉即成。

特点 色泽金黄透亮,酸甜可口。

3. 醋萝卜

原料 胡萝卜、半汤、酱油、辣椒糊、盐、白糖。

做法：

将胡萝卜洗净切成片,放在坛中,加米汤和凉开水浸泡。坛子要放在温度较高的地方，坛内温度保持在25℃左右,所用坛子最好是泡菜坛,再在坛沿灌上清水,密封坛口。

经过3~5天后,坛内的醋萝卜便可以食用了。吃时将醋萝卜取出,蘸酱油、辣椒糊、食盐、白糖调成的汁,美味可口。

特点 醋萝卜色泽红艳,脆嫩可口,酸甜香咸辣五味俱全。

4. 胡萝卜毛豆鸡丁

原料 胡萝卜、鸡肉、毛豆、胡椒粉、淀粉、盐、葱段、油适量。

做法：

(1)胡萝卜洗净、去皮,切丁。毛豆放入沸水中烫去外膜,捞出,浸入冷水中泡凉。

(2)鸡肉切丁,放入盐、胡椒粉、淀粉抓拌均匀,腌15分钟备用。

(3)锅中倒入一大勺油烧热,爆香葱段,放入鸡丁快翻炒,盛出备用。

(4)锅中余油继续加热,放入胡萝卜、毛豆及两勺水,翻炒3分钟至熟,加入炒好的鸡丁及盐、胡椒粉混合炒匀,即可盛出。

5. 胡萝卜牛肉丝

原料 胡萝卜、牛肉、酱油、盐、干淀粉、葱花、姜末、料酒、油适量。

做法：

(1)牛肉洗净切丝,用葱花、姜末、淀粉、酱油和料酒调味,腌10分钟。

(2)胡萝卜洗净去皮,切丝。

(3)炒锅中入油,将腌好的牛肉丝入油锅迅速翻炒,呈熟色

后将牛肉丝盛出备用，留出油来炒胡萝卜丝。

（4）胡萝卜丝炒熟后加入盐和牛肉丝一起拌炒均匀即可。

6. 胡萝卜瘦肉汤

原料 胡萝卜、瘦猪肉、姜片、盐。

做法：

（1）瘦猪肉切块，放入沸水中汆烫，捞出备用。

（2）胡萝卜去皮切成滚刀块。

（3）锅中放入烫过的瘦肉块，加姜片，大火煮开，然后改中火煮30分钟，最后加入胡萝卜继续煮至熟烂，依个人口味加盐即可。

特点 爽，沁甜开胃，营养丰富。

7. 胡萝卜炖牛肉

原料 胡萝卜200克，牛腱200克，红枣8粒，姜2片，水1500毫升，酒少许，盐适量。

做法：

（1）将牛腱洗净，切成块状备用。

（2）将胡萝卜洗净后切块备用。

（3）将牛腱块汆烫后捞起备用。

（4）把水煮开后，放入牛腱、胡萝卜红枣及姜片，以中火炖煮1.5小时，然后再加入调味料调味即可。

功效 活血明目、健体、抗氧防皱。

提示 牛腱一定要选择新鲜的，煮出来的汤味道才会鲜美。牛肉含丰富的脂肪、蛋白质、铁质。尤其是铁质对女性补血很有助益，而蛋白质则能增强人体的抵抗力。

8. 胡萝卜牛肉米粉

原料 胡萝卜、牛肉、米粉、调味料。

做法：将胡萝卜煮熟备用。利用剩余的汤底，加入牛肉煮熟，再加入煮熟的胡萝卜，最后加入米粉、调味料即可。

9. 法式深秋胡萝卜汤

西餐里有很多以胡萝卜为主的菜，如法式胡萝卜汤，汤的颜

色金黄,是秋天的主色。

原料 胡萝卜 3 根,芹菜 100 克,土豆 2 个,大葱 1 棵,柠檬半个,酸奶油 150 克,紫苏叶、盐、胡椒粉、鸡精、百里香少许。

做法：

(1)把胡萝卜、土豆切成丁,芹菜和葱切成 1 寸大小的段。



(2)在锅里倒入 1 升水加两小勺鸡精(也可以用 1 升鸡汤),把切好的蔬菜都放进去,煮到软了为止。

(3)把煮软的蔬菜和汤一起倒进搅拌器里，搅碎，再放回到锅里，煮沸就可以了。

(4)最后，根据自己的口味加入盐和胡椒粉及半个柠檬的汁。

(5)把汤倒进碗中,撒上切碎的紫苏末和百里香,再加两勺酸奶油,调和均匀即可食用。

特点 口感黏稠,颜色诱人,与蒜味面包同食是最佳搭配。

10. 橙子胡萝卜汁

原料 橙子 2 个,胡萝卜 3 个。

做法 将橙子去皮,胡萝卜洗干净。榨汁后立即饮用。如果觉得味道太甜,可以加入一些薄荷叶。

功效：胡萝卜能够平衡橙子中的酸味。此汁具有强效的抗氧化剂功效，能够起到清洁体内毒素和提高身体能量的作用，可帮助消除身体炎症和促进细胞再生。

荠　　菜

荠菜,又名护生草、鸡心菜、净肠草,生长在路边、野地和田埂上。唐代诗人白居易有“时绕麦田求野菜”的诗句,就是说荠菜本为不在菜园种植的麦田野菜。

荠菜以嫩叶供食，不仅是营养丰富的美味蔬菜，还能治疗多种疾病,民间有“阳春三月三,荠菜当灵丹”的谚语,还流传着“春食荠菜赛仙丹”的说法。

【如何选购】

一般蔬菜市场上出售的荠菜有两种：一种是板叶荠菜，又叫大叶荠菜,叶片宽大,色淡;另一种是花叶荠菜,又叫百脚荠菜,色绿。

前者产量高,卖相好;后者产量低,但质量好,香味更浓郁,口感更鲜美。市场选购不要为卖相所误导,以单棵生长的为好,轧棵的质量差。红叶的不要嫌弃,红叶的香味更浓,口味更好。

在选购时,梗不宜太长,约 25～35 厘米为宜,菜叶翠绿,菜梗粗壮为好。通常食用只取菜梗，但根和叶也可食用。

【营养成分】

荠菜以其嫩茎叶作蔬菜食用，是高纤维蔬菜，营养价值很高，具有较丰富又比较平衡的营养成分。

荠菜所含维生素 C 是大白菜的两倍多，含钙量是蔬菜中最高的,蛋白质含量超过了菜豆、大白菜和番茄,胡萝卜素的含量也很高。

此外,荠菜还含有草酸、苹果酸、丙酮酸以及黄酮、胆碱、乙酰胆碱等多种生物碱,有助于增强人体免疫功能。

根据测定,每 100克可食荠菜含蛋白质 5.2克,脂肪 0.4 克,

碳水化合物6克,胡萝卜素3.2毫克,维生素C 5毫克,维生素B_1 0.14毫克,维生素B_2 0.19毫克,磷73毫克,铁6.3毫克,钾、镁、钠、锰、锌、铜等多种元素和人体所需的10余种氨基酸。

【药用功效】

荠菜的药用价值很高,全株可入药,味甘、性平,具有明目、清凉、解热、利尿和治痢的功效。

1. 荠菜含有较多的维生素A源,对白内障和夜盲症等眼疾有一定治疗作用。

2. 荠菜可使胃肠道清洁，还可以降低人体血液中的胆固醇含量，同时改善血糖。

3. 荠菜中所含的维生素C能阻断亚硝胺在肠道内形成,可减少癌症和心血管疾病的患病概率。

4. 荠菜是一种清香鲜美的蔬菜，多食荠菜可使人秀发乌黑靓丽。荠菜有清热解毒、凉血的作用,对防止头发早白十分有益。

5. 荠菜有和脾、利水、止血、明目的作用,能治痢疾、水肿、淋症、乳糜尿、各种出血及失血性贫血。

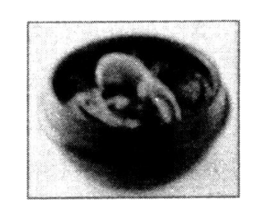
6. 其花和籽可以止血,治疗血尿、肾炎、高血压、痢疾、头昏等症。

【食用方法】

荠菜吃法多样,可煮粥、煮饭、做馅、清炒、凉拌。

荠菜特别适宜的是制馅,与肉馅搭配,可作为馄饨、饺子、春卷的馅。

【药用偏方】



1. 荠菜猪肝汤

原料：荠菜500克，猪肝200克,精盐、味精、胡椒粉、酱油、水淀粉、鸡油、肉汤适量。

做法：

（1）荠菜去根洗净，猪肝切薄片，放碗内加盐、水淀粉拌匀。

（2）炒锅置旺火上，注入肉汤、酱油、盐，烧开，放入拌好的猪肝片，撇去浮沫，将胡椒粉、味精调入，放入荠菜煮沸，起锅淋上鸡油即成。

功效 荠菜有和脾、利水、止血、明目的作用，猪肝能补血。二者合用适用于经常出血致贫血的患者。近代药理学研究表明，荠菜煎剂与流浸膏均有兴奋动物子宫的作用，并能缩短凝血时间，对各类子宫出血都有良效。此汤适应于水肿、下痢、淋症、吐血、便血崩漏等症。

2.荠菜米粥

原料 荠菜、白粳米、水。

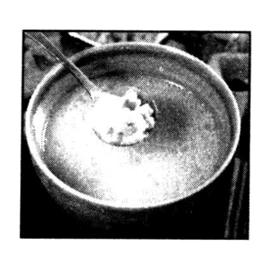
做法：每次取新鲜荠菜250克，洗净切碎，白粳米50～100克，加水500～800毫升，煮成黏稠粥。每日早、晚餐温热服食。

功效：由荠菜和粳米加水煮成的荠菜粥具有补益健脾、明目止血的功用。适用于年老体弱、肺胃出血、眼底出血及血友病等症。

注意事项 荠菜质软易烂，不宜久煮。

【相关食谱】

1. 荠菜豆腐羹



原料 豆腐200克，荠菜100克，胡萝卜25克，水发香菇25克，熟笋25克，水面筋50克，精盐、味精、姜末、水淀粉、麻油、食用油、鸡汤适量。

做法：

（1）嫩豆腐切成小丁。

（2）将水发香菇去杂洗净切丁。将胡萝卜洗净后人沸水焯透后，切成小丁。荠菜洗净后去杂切碎。

（3）将熟笋、水面筋也切成丁。

（4）炒锅放油烧至七成热，加鸡汤、精盐、豆腐、香菇、胡萝卜、熟笋、面筋、荠菜、姜末、味精烧沸后，用水淀粉勾芡，淋上麻油，装入大汤碗即成。

功效：豆腐为高植物蛋白食品，含有丰富的氨基酸，具有清热、利水、补中益气的作用。荠菜清热解毒、止血、降压，香菇有增强人体免疫力作用，胡萝卜能润肤、明目。此羹可作为高血压、高血脂、冠心病、动脉粥样硬化等病患者的保健汤肴。

2 荠菜丸子

原料 荠菜 150 克，猪五花肉 250 克，荸荠 100 克，炒糯米粉 125 克，熟火腿 10 克，虾米 15 克，水发玉兰片 10 克，水发香菇 5 克，鸡蛋 2 个，小葱末 5 克，姜末 3 克，酱油 8 克，精盐 3 克，味精 1.5 克，水淀粉 15 克，麻油 15 克，熟猪油 1000 克（约耗 100 克）。

做法：

（1）猪肉 50 克剁成末。

（2）炒锅放在旺火上，放入熟猪油 10 克，烧至五成热，下肉末煸炒，加入精盐、味精及酱油，炒至成熟，用水淀粉调成浓芡，盛碗内晾凉。

（3）荠菜用开水烫 3 分钟左右捞出，挤掉水分，剁碎。

（4）香菇、玉兰片、火腿、虾米均切碎，同熟肉末、荠菜、麻油、精盐、味精一起搅拌均匀，用手捏成 20 个小圆球，即成馅心。

（5）鸡蛋磕开，将蛋清、蛋黄分别放在两个碗里待用。

（6）再取猪肉 200 克剁成末，荸荠去皮剁成末，然后和葱、姜末一起放在碗里，加入米粉、蛋黄、精盐、味精，搅拌起黏性，分成 20 份捺平作元子外皮。鸡蛋清加水 50 克在碗中搅打均匀作为润滑剂。制作时，在手掌心沾取蛋清水，取外皮一份包一个馅心，搓成圆球状，滚上米粉，如此逐个制成荠菜元子生坯。

（7）最后，炒锅放入猪油，置旺火上，烧至六成热时将生坯元子逐个放入油中，炸至外壳呈浅黄色时捞出，待油温升至八成热时，再将元子一一下锅重炸，呈金黄色时捞起装盘即成。

金针菇

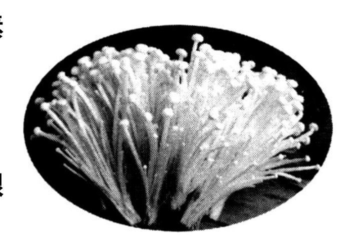
金针菇，别名金菇、毛柄金钱菌、朴菇等，干品形似金针菜，故名金针菇。

金针菇，菌肉白色，较薄，菌柄黄褐色，是菇类中的“蛋白质库”。广泛分布于亚洲、欧洲和北美等地区。

【营养成分】

金针菇盖滑、柄脆、味鲜，为古今中外著名食用菌之一，销量居世界第三位。

金针菇营养丰富，据测定，每100克鲜金针菇中含有锌0.39微克，维生素B_2 53.9毫克，维生素C 10.9毫克，蛋白质13克，碳水化合物52克，矿物质7.56克。此外，还含有胡萝卜素、多种氨基酸、植物血凝素、多糖、牛磺酸、嘌呤、麦冬甾醇、细胞溶解毒素、冬菇细胞毒素等。



【药用功效】

金针菇性寒，味甘咸，是一种很好的保健食品。

1. 金针菇有促进儿童智力发育和健脑的作用，被誉为“益智菇”。

2. 金针菇含有18种氨基酸，其中赖氨酸、精氨酸、亮氨酸含量尤多，能增强记忆，开发智力，特别对儿童智力开发有特殊功能，国外称之为“增智菇”。长期食用金针菇，还能使儿童体重、身高明显增加。

3. 金针菇中含有的朴菇素，具有显著的抗癌功能，经常食用可预防高血压和治疗肝脏、胃肠道溃疡病。

4. 金针菇所含金针菇素与糖蛋白对某些肿瘤有抑制作用。所含膳食纤维能降低胆固醇,并对某些重金属有解毒、排毒作用。

5 金针菇可抑制血脂升高,降低胆固醇,防治心脑血管疾病。

6. 食用金针菇具有抵抗疲劳、抗菌消炎、清除重金属盐类物质、抗肿瘤的作用。

7. 金针菇不但能防病,还利于美容、减肥。

【食用方法】

金针菇食用方式多样,可清炒、煮汤,亦可凉拌,也是吃火锅的原料之一。不仅味道鲜美,而且营养丰富,常食不厌,老幼皆宜。

【适用人群】

一般入都可食用,尤其适合气血不足、营养不良的老人和儿童食用。



【适用量】

每次20~30克。

【食用宜忌】

金针菇宜熟食,不宜生吃,变质的金针菇不要吃。

金针菇性寒，脾胃虚寒者不宜吃得太多。

【药用偏方】

1. 金针菇冬瓜汤

金针菇冬瓜汤是瘦身减肥的最好选择。做法也非常简单,只需金针菇20根,冬瓜250克,煮汤食用即可。

2. 金针菇面

将金针菇20根切碎后,加入即将煮熟的挂面中即可。金针菇要经常食用，才会有明显的减肥效果。

3. 金针菇肉片汤

金针菇150克,猪瘦肉250克。金针菇洗净,瘦肉切片。烧开

水,先人肉片煮沸,再入金针菇,加精盐适量,菇熟即可。

此汤具有补益肠胃的功效，适用于虚弱之人食用。

4 金针菇炖土鸡

金针菇100克,土子鸡250 克。将子鸡内脏去掉,洗净入砂锅加水炖至九成熟,再加入金针菇,待菇煮熟即可起锅食用。

此肴具有补益气血的功效，适用于体虚，气血不足之人经常食用。

5 金针菇麻辣豆腐

金针菇 50克,豆腐 400克，四川火锅料适量。将金针菇用冷水浸开，豆腐切成小方块；锅内色拉油烧热起烟，即刻倒入火锅料、豆腐翻炒数次,入金针菇焖熟即可。

此肴具有健脾开胃,促进食欲的功效,适用于脘腹胀满,饮食减少，体倦肢弱等病症。

6 针菌猪肝汤

猪肝 300克,金针菇 100克。猪肝切片,用薯粉拌匀,与金针菇一同倒入锅中煮,加入少许精盐、麻油,猪肝熟即可起锅食用。

此汤具有补肝利胆,益气明目的功效,可作为肝病患者的辅助食疗菜肴。

【相关食谱】

1. 金针菇春卷

原料 鲜金针菇 250克,瘦猪肉 200克,鲜虾仁 100 克,冬笋100克,春卷皮 24张,食用油、盐、胡椒粉适量。

做法：

（1）将金针菇洗净,切成段,肉和冬笋切成丝，虾仁净用干布包起挤去水分。

（2）将金针菇和笋、肉丝一起入油锅翻炒,至八成熟起锅,加虾仁、精盐和胡椒粉搅拌均匀即成馅。

（3）把馅包入春卷皮,做成圆筒状,入油锅炸至金黄,即可上桌。

2. 金针菇炒鳝丝

原料 鲜金针菇 250 克（或水发干金针菇 100 克），去骨黄鳝 350克，豆粉 2匙，姜 1块，猪油 3 大匙，盐、酱油、蒜瓣适量。

做法：

（1）将黄鳝洗净，斩段切条，姜切丝，金针菇洗净切段。

（2）豆粉加水调匀入锅煮沸，再放入鳝丝，加酱油、盐翻拌，至鳝丝半熟时投下金针菇及姜丝，翻拌至鳝丝熟透，起锅盛入菜盘。

（3）另锅以旺火将猪油烧热，投入拍碎的蒜瓣爆香，将油浇在鳝丝上，趁热供餐。

3. 金针菇扒鸡肫

原料 鲜金针菇 250 克（或水发干金针菇 100 克），鸡（鸭）肫 5个，精肉 150 克，鸡油 1 大汤匙，姜片少许，蒜瓣、料酒、白糖、盐和酱油适量。

做法：

（1）将鸡肫去硬皮洗净，切块，金针菇洗净切段，肉切片。

（2）将鸡肫块入沸水煮片刻，用清水漂洗后置碗中，加料酒、盐、油、糖上笼蒸至酥烂。

（3）另锅将鸡油烧热，投入姜、蒜爆香，倒入肉片，加酱油旺火煸炒几下，转用文火，投入金针菇，翻炒至熟待用。

（4）从蒸笼中取出鸡肫，将炒熟待用的金针菇、肉、汤扒在鸡肫上，即可供餐。

4 金针菇炒腰花

原料 鲜金针菇 250 克（或水发干金针菇 100 克），猪腰一对，瘦猪肉 150 克，鲜笋 150 克（或冬笋罐头一听），豆油 100 克，精盐、酱酒、水淀粉、麻油、料酒、葱、姜适量。

做法：

（1）猪腰对剖开洗净，切成花块，瘦肉切成片，分别盛在碗里，加少许酱油、精盐和料酒拌匀。

（2）鲜笋切成片，入沸水锅滚煮片刻捞出沥干；金针菇洗净

切成寸长小段。

（3）豆油100克入锅旺火烧热，投入葱段和姜片爆香，肉片、笋片先下锅翻炒，再将腰花、金针菇加入继续翻炒，加水淀粉勾芡，再淋点麻油即可起锅供餐。

5. 凉拌金银配

原料 水发金针菇100克，绿豆芽150克，姜、葱、味精、酱由、醋、胡椒粉、麻油适量。

做法：



（1）金针菇发透，洗净。

（2）绿豆芽去杂质，洗净。

（3）分别将金针菇、绿豆芽在沸水中焯熟，在碗内混合。

（4）加入各种作料，装盘，淋上麻油。

6. 金针菇云片

原料 金针菇50克，猪肚250克，米粉50克，食油250克，葱花、盐、黄酒、白糖、水淀粉适量。

做法：

（1）将金针菇洗净，猪肚洗净后切片，加入黄酒煮15分钟。

（2）在米粉中加适量白糖、盐，放入猪肚拌和。

（3）油锅在旺火上烧热，放入猪肚炸至表面微黄捞出。

（4）另用锅将鲜汤入锅，放入金针菇烧开，再将炸好的肚片放入，开后用水淀粉勾芡，再浇油、放葱花即成。

7. 双全汤

原料 鲜金针菇50克，干金针菜（黄花菜）70克，麻油、盐、味精适量。

做法：

（1）金针菇洗净，切成两段，金针菜用水泡发，洗净。

（2）油锅置旺火上，放入金针菇与金针菜，翻炒数下，加入泡发金针菜的水，加入盐、味精。水沸后，淋麻油起锅。

8. 牛肉金针菇卷

原料 鲜牛肉 200 克，金针菇 80 克，盐、味精、蚝油、老抽酱油、色拉油、嫩肉粉、淀粉适量。

做法：

（1）将鲜牛肉切成 6 厘米见方的大薄片，加盐、味精、嫩肉粉、淀粉腌渍上浆，放入冰箱中冷藏 2 小时取出。

（2）将金针菇放在牛肉片里包成卷，用淀粉封口。

（3）锅置中火上，加少许色拉油，将牛肉卷炸透后摆盘 锅留底油，加入蚝油，老抽酱油、味精勾芡、淋油，浇在牛肉卷上即成。

特点：牛肉鲜嫩，蚝油香味突出。牛肉是促进青少年身体发育、增强体力的食品，金针菇具有安神养心的作用。

提示：牛肉片要薄，牛肉卷在锅中煎时动作要慢，否则易散，不成形。

9. 凉拌金针菇

原料 金针菇、香菇、芹菜，胡萝卜半个，红辣椒 2 个，仔姜、黄酒、糖、醋、豆瓣酱、食用油适量。

做法：

（1）金针菇切指头长短的段，香菇切丝，芹菜切段，半个胡萝卜切细丝，两个红辣椒切细丝，姜切细丝。

（2）油锅烧热，先下姜丝、辣椒丝爆炒，淋一点黄酒。

（3）放入红萝卜丝、香菇丝、芹菜段炒熟。

（4）放入金针菇炒，加豆瓣酱、香醋、糖少许翻炒片刻，即可出锅。

10. 金针菇木耳蒸牛柳

原料 干金针菇、木耳、牛里脊肉、短葱段、蒜茸、姜片、盐、糖、食用油、生抽酱油、淀粉适量。

做法：

（1）将干金针菇、木耳用清水泡发 30 分钟后洗净。

(2)将牛肉洗净、抹干，切成薄片，加入适量盐、糖、食用油、生抽酱油、淀粉腌制1小时。

(3)将金针菇、木耳、牛肉片、短葱段、蒜茸、姜片一起拌匀。

注意 要把金针菇、木耳放在盘底，牛肉片放在表面，然后放在蒸锅里蒸5分钟即成。

特点 爽滑，鲜嫩。

雪里蕻

雪里蕻又名叶芥菜,引入我国后演化出很多品种。叶芥菜是芥菜的一个品种,在叶芥菜中又分为许多类型,其中分蘖芥就是一个主要类型,分蘖芥又叫雪里蕻,是专门用来腌制加工的蔬菜。

据《广群芳谱》记载:"四月有菜名雪里蕻,雪深诸菜冻损,此菜独青。"虽然埋藏在雪层里,仍然葱茂,不怕低温,雪里蕻的美名确实当之无愧。

【如何选购】

腌雪里蕻以色正味纯、株棵完整、鲜嫩、咸淡适口、无异味者为佳。

【保鲜储存】

腌雪里蕻应坛装、密封、置阴凉处储存,可保存 1 年以上。

【营养成分】

雪里蕻所含的蛋白质可分解为 16 种氨基酸，其中以谷氨酸(味精的鲜味成分)最多,所以吃起来格外鲜美。谷氨酸在人体内可转变为谷氨酰胺,参与蛋白质和碳水化合物代谢,改善神经系统功能。

就其营养成分而言，每 100克可食用雪里蕻含水分 91.5 克，蛋白质 2.8克,脂肪 0.6 克,维生素 E 0.16 毫克,碳水化合物 3.6 克,钙 23.9 毫克,磷 64 毫克,铁 3.4 毫克,维生素 B_1 0.07 毫克,核黄素 0.06 毫克,尼克酸 0.7 毫克,抗坏血酸 83 毫克。

【药用功效】

1. 解毒消肿。雪里蕻有解毒之效，能抗感染和预防疾病的发生,抑制细菌毒素的毒性,促进伤口愈合,可用来辅助治疗感

染性疾病。

2. 开胃消食。雪里蕻含有蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质，还含有丰富的膳食纤维，可促进胃肠蠕动，具有开胃生津、促进食欲的功效。

3. 明目利膈，宽肠通便。雪里蕻组织较粗硬，含有胡萝卜素和大量食用纤维素，故有明目与宽肠通便作用，可以缩短粪便在肠道中的停留时间、防止便秘，尤宜于老年人及习惯性便秘者食用，也可作为眼科患者的食疗佳品。

【食用方法】

雪里蕻多用来泡制成腌菜，据说。早在秦汉时期，这种做法就已经流行。每次 10 克左右。适合脑力劳动者、食欲不振者食用。

【食用宜忌】

雪里蕻的营养保健功能是令人称道的，但美中不足的是，无论鲜菜或者咸菜(加工品)，其中硝酸盐含量都相当高。因此，食用时注意配合多吃些富含维生素 C 的蔬菜或水果等，以阻止亚硝胺的形成。当然，最好还是以少食为上策。

传统医学认为，芥菜性温，能温中利气，宣肺豁痰。《本草求真》指出："凡因阴湿内壅而见痰气闭塞者，服此痰无不除，气无不通。"由于易生火，阴虚内热者宜少食。

内热偏盛，患有痔疮、便血及眼疾的人忌食。

呼吸道疾病、糖尿病、高血压、血管硬化患者应少食以限制盐的摄入。

【药用偏方】

1. 清炒雪里蕻

腌制后的雪里蕻 500 克，大蒜末 30 克。将雪里蕻洗净后挤干水分，切细待用。锅烧热，加入适量菜油，至七分热时，入蒜末煸香，下雪里蕻煸炒，炒出香味后略加鲜汤，待汤干，盛盘即可食用。

此菜含有丰富的食用纤维，具有宽肠开胃之功效，适宜于习

惯性便秘等病症。

2. 雪里蕻炒百合

腌制后的雪里蕻 300克,鲜百合 200克。将雪里蕻洗净后挤干水分,切细,百合洗净待用。锅烧热,下麻油,待油烧至五成热时,放入雪里蕻煸炒 2~3 分钟,再加入百合同炒,略加水,放入适量精盐调味,旺火烧至百合熟,即可起锅装盘。

此菜具有解毒消肿、清热除烦的功效。适用于患者使用大量抗生素后导致胃纳呆滞、口味不佳者食用。常人亦可食之。

3.肉丝炒雪里蕻

腌制后的雪里蕻 300 克,肉、冬笋各 100 克。雪里蕻洗净切细,入锅中煸炒至水干后装盘待用,猪肉切细丝,冬笋切丁。锅烧热后,加入菜油,油烧至五分热时,下肉丝煸炒断生后加入冬笋丁煸炒,然后放入雪里蕻同炒,酌加鲜汤,中火煮 3~4 分钟,盛入盘中即可食用。

此菜口味鲜美,具有明目除烦、解毒清热之功效,适用于眼睛红肿热痛者服食,习惯性便秘、食欲不佳、心情烦躁者尤宜食。

4. 雪菜汤

腌制后的雪里蕻 300克,鲜香菇 50 克,肉末 100 克,水豆腐一碗。雪里蕻洗净,挤干水分待用;油锅中入肉末、香菇丁煸炒至五成熟时,下雪里蕻,煸炒 2~3 分钟后,倒入水豆腐,烧滚后,酌加精盐,煮 3~4 分钟后盛入汤碗中即可食用。

此汤味鲜气香，色泽艳丽，具有开胃醒脾、利尿消肿之功效，适宜于体虚浮肿、四肢倦怠等病症，是水肿病人的食疗佳品。

【相关食谱】

1. 腌制雪里蕻

原料 雪里蕻 1500克,盐适量。

做法：

(1)将成棵的雪里蕻 1500 克趁天晴时洗净晾晒 1~2天,沥干水分，以半干为宜。

（2）把晾好的雪里蕻放在干净的菜板上，用刀切成细碎的菜茸，放进干净无水的盆里。

（3）根据自己的口味，放适量盐。

（4）把手洗干净，将菜揉几分钟，放进玻璃容器里，边放边压紧，压得越紧越好。

（5）盖上螺旋口的盖子，拧紧，两周后可食用，长时间不会变质。

注意事项：取出食用时千万别用水洗，否则美味大失。

2. 新法腌制雪里蕻

原料 雪里蕻15千克，食盐500千克，蒜5～7头，花椒50克，红辣椒2个，姜适量。

做法：

（1）将雪里蕻用清水洗净，削去根部，去掉黄叶，放在通风处阴干，至整个雪里蕻叶子有点发蔫为好。将雪里蕻切成约1厘米的小段，放在盆里待用。

（2）把蒜、姜、辣椒切成细末，连同花椒、盐一同放在装雪里蕻的盆里搅拌均匀，然后用手揉搓至雪里蕻发蔫为止。将拌好的雪里蕻装坛，每装10厘米高便压紧、捣实，至微微出水，直到装完为止。

（3）雪里蕻全部装好以后，用塑料布将坛口封严密，放在阴凉的地方，大约20天后即可食用。

特点 用此种方法腌制的雪里蕻，吃起来清新爽口，香脆中带点麻辣，别有一番风味。

注意事项：为了保持腌好的雪里蕻鲜嫩不坏，在取菜的时候最好用一双专用的筷子，不能有一点油迹，取完菜后把坛口封好。

3. 新吃雪里蕻——腌制日本泡菜

原料 洗净去根切段的雪里蕻1000克，各种配料及调味品适量。

做法：

（1）清香型

小坛或大玻璃瓶均可,容器底部放苹果、青椒、黄瓜各半个切片,红葡萄酒两羹匙,盐适量(以炒菜量计),加少量水在内搅拌至盐完全溶化,放入雪里蕻段,封瓶一天后即可食用,存放不可超过一周。

(2)盐卤型

小坛或大玻璃瓶均可,容器底部放花椒数粒,除啤酒以外,其他酒类两羹匙,盐略多于前法,虾油一羹匙,加少量水搅拌至盐完全溶化,放入雪里蕻段,封瓶三天后即可食用,存放不可超过一周。食用时装盘浇一茶匙麻油。

4. 雪里蕻炆红薯

原料 红薯400克,青雪里蕻160克,红椒1个,糖1茶匙,油2汤匙,水1杯,盐适量。

做法:

(1)红薯去皮切大块,用油略炸后沥干。

(2)雪里蕻用清水冲洗干净，再浸片刻捞起沥干水分，与红椒均切成粒。

(3)炒锅放两汤匙油烧热,炒香雪里蕻粒,放入红薯,加入一杯水,加盖,以慢火煮约5分钟至熟,用糖及盐调味,放入红椒粒略炒即可。

特点 此菜虽用料简单,但味道非常鲜美。

注意事项:

红薯含维生素A、B和大量淀粉质、蛋白质,能充饥、降血压。煮时可多放些油，否则入口有干涩感。红薯先炸后煮，不易烂。

5. 辣油拌雪里蕻

原料 雪里蕻、熟黄豆、盐、味精、麻油、辣椒油。

做法:

(1)将鲜雪里蕻洗净切丁，然后用盐拌匀，腌2~3小时,再用水泡去盐分,挤干水分放入盆内。

(2)将熟黄豆和所有调料放入盛雪里蕻的盆内,拌匀即可。

特点 黄绿相间、赏心悦目、味鲜辣香、清脆鲜美。

提示 如果没有鲜雪里蕻,可用腌好的雪里蕻,切成丁后,泡去盐分即可调拌。

6. 雪里蕻炖豆腐

原料 腌雪里蕻 100 克,豆腐 1 块,猪油 30 克,精盐 5 克,味精 2 克,葱末 5克,姜末 3克。

做法:

(1)将腌雪里蕻洗净切成末 豆腐切成 1.5厘米见方的块,放入沸水锅内烫一下,捞出用凉水浸凉,控净水分待用。

(2)将炒锅置于火上,放入猪油,热后加入葱、姜末炝锅,随后放入雪里蕻炒出香味,再放入豆腐,添水没过豆腐,加入精盐,在旺火上烧开后,用微火炖 5 分钟,待豆腐入味,汤汁不多时,加入味精即成。

特点 滋味鲜美,柔嫩爽口。

7. 雪里蕻氽肉丝

原料 腌雪里蕻100 克,瘦猪肉 100 克,熟豆油少许,酱油 10 克,精盐 4 克,味精 2 克,料酒 5 克,胡椒粉 3 克,香菜 25 克,汤 300 克 。

做法:

(1)将肉切成丝,腌雪里蕻洗净切丁,放入沸水锅里烫一下捞出沥净水分,装在汤盘内。

(2)炒锅内放汤,投入肉丝,待肉丝变色时捞出,放在雪里蕻上,撒上胡椒粉。

(3)在炒锅内原汤中加入精盐、酱油和料酒,调好口味,待汤沸时撇去浮沫,加入香菜、淋上熟豆油,加入味精,倒入汤盘内即成。

特点 清香鲜嫩。

8. 肉末雪里蕻

原料 腌雪里蕻 100克,煮黄豆 100 克,肉末 100 克,猪油 50 克,酱油 20 克,精盐 3克,味精 2克,葱末、姜末各 3克,水少许。

做法:

（1）腌雪里蕻洗净切成小碎丁。

（2）将炒锅置于火上，放入猪油，热后下人肉末煸炒变色，下人葱、姜末、酱油和雪里蕻翻炒几下，加入黄豆、精盐、味精、少许水，炒匀后盛盘即可。

特点：咸香味美，营养丰富。

9. 雪里蕻冬菇扒豆腐

原料 罐头雪里蕻 1 听，冬菇 6 朵，红辣椒一个，豆腐 1 块，葱花少许，食盐、植物油、淀粉、清水、生抽酱油、白糖适量。

做法：

（1）冬菇用水发好，切丝 雪里蕻用水浸泡后，切末 红辣椒切丁备用。

（2）将豆腐切为 6 小块，放碟内隔水蒸 10 分钟，蒸好后会有多余的水分出来，滤掉备用。

（3）用适量淀粉、食盐、生抽酱油、少量白糖加清水调匀做成芡汁待用。

（4）植物油烧热，将冬菇丝、雪里蕻末、红辣椒丁放入油锅爆香，然后把调好的芡汁沿锅边慢慢加入，炒均匀，起锅，淋到蒸好的豆腐上，再撒上少许葱花即可。

10. 雪菜莲子

原料 腌雪里蕻 150 克，新鲜莲子 150 克，食用油 2 大匙，盐半茶匙，糖 1/4 茶匙，清水、麻油少许。

做法：

（1）雪里蕻洗净、切碎，新鲜莲子用清水煮约 10 分钟后捞出，备用。

（2）用 2 大匙油炒雪里蕻，然后放入莲子同炒，加盐、糖调味后，淋少许清水，炒匀关火，再拌入少许麻油即可。

注意事项：

（1）莲子先煮熟再炒，这样两者的熟度才均匀。

（2）用新鲜莲子比较清香，若用干莲子，要先泡软、煮熟再用。

大白菜

据说大白菜一直没有名字，一直到了汉朝，才因为可耐霜雪，和松树类似，才有了“菘”这个名字。白菜属于十字花科、芸苔属、草本植物。白菜又名结球白菜、黄牙白菜、黄芽菜、交菜。

大白菜起源于我国，在我国栽培面积之广，产量之丰，为各类蔬菜之冠。现在以山东、北京、天津、河北等地的产品最著名。大白菜之所以在我国蔬菜生产和消费中占有不可替代的地位，是由于它具有适应性强、产量高、口感好、耐储运等一系列的优点。

【保鲜储存】

一是要选好菜，选择晚熟青口菜最耐存放。

二是储存要先晾晒，白菜帮、叶晒白发蔫后才能储存。菜的外帮是保护白菜过冬的重要条件，不能去掉。

晾晒后，单行码放在楼道、阳台、过厅等处均可。

三是储存白菜前期怕热，后期怕冷。在天气未大冷时可放屋外，晚上注意苫盖好。当气温下降时，必须严密苫盖，防止冻坏。白天天气好时要打开通风。如发现菜冻了，要及时搬入温度较低的室中（以3～8℃为宜），缓慢化冻，切忌放到高温处回暖。

四是视菜质变化情况，每隔五六天翻动一次，轻拿轻放，减少外帮损失。

【营养成分】

大白菜所含的钙和维生素C比梨和苹果还高，并含有核黄素，其微量元素——锌的含量不但在蔬菜中屈指可数，甚至高过肉类和蛋类。

大白菜的营养成分,每 100克可食大白菜中含蛋白质 1.1克,脂肪 0.3克,碳水化合物 10克,钙 61 毫克,铁 0.5 毫克,胡萝卜素 0.01 毫克,粗纤维 0.4 克,源酸0.6 毫克,维生素 E 0.36 毫克,维生素 B_1 20 毫克,维生素 B_2 0.04 毫克,并含有硅、锰、钼、硼、铜、镍、钴等多种微量元素。

【药用功效】

大白菜有一定的药用功效,《本草纲目拾遗》中说大白菜"甘渴无毒,利肠胃"。可用于治感冒、发烧口渴、支气管炎、咳嗽、食积、便秘、小便不利、冻疮、溃疡出血、酒毒、热疮。

1. 传统医学认为,白菜"性味甘、平寒无毒,清热利水,养胃解毒",有清除体内毒素、利尿通便的作用,可用于治疗咳嗽、咽喉肿痛等症。

2. 由于其含热量低，大白菜还是肥胖病及糖尿病患者很好的辅助食品。

3. 大白菜中维生素 E 的含量比较丰富，因此是一种能防治黄褐斑、老年斑的美容养颜蔬菜。

4 大白菜除烦，可调节紧张的神经，考试前多吃一些大白菜，能以平静的心态进入考前准备。其大量的粗纤维，可以促进肠壁蠕动,防止大便干燥。

5. 大白菜有抗氧化"锈蚀"的效果。女性每天吃些大白菜,可以降低患乳腺癌的危险。

6.大白菜含有的微量元素钼，能阻断亚硝胺等致癌物质在人体内的生成,是很好的防癌佳品。

【食用方法】

大白菜的吃法有熬、炒、烧、扒、做馅、凉拌、炝、腌等,可素炒,可荤做,可作水饺、包子的馅,亦可制成酸菜、腌菜、酱菜、泡菜及脱水菜等,特别是同鲜蘑、冬菇、火腿、虾米、肉、栗子等同烧,可以做出很多特色风味的菜肴。只要烹调得法,就能得其真味,百吃不厌。

大白菜可分为外帮、内帮、菜球、菜心四个部分。大白菜外面的一二层帮是外帮,质地粗糙,粗纤维多,味道也淡,不宜做菜,可做菜馅、包包子或团子等。

大白菜内部二三层帮是内帮，纤维较细，质地较嫩，略有甜味,可用来炒菜。

大白菜的球状头部是菜球,完全由菜叶组成,质地细软,可用来熬、烧各种菜肴。

大白菜的中心部位是菜心，是最好最嫩的部位，既可做细菜，也可用来生拌凉菜。

【食用宜忌】

一般来说,大白菜要现炒现吃,不要食用隔夜的熟大白菜。这是因为，新鲜大白菜含有大量无菌的硝酸盐，隔夜的熟大白菜或未腌透的大白菜在细菌的作用下，使硝酸盐还原成亚硝酸盐。

大白菜滑肠,不可过多冷食,气虚胃寒的人更不能多吃。腹泻者尽量避免食用大白菜。

【药用偏方】

1. 大白菜头做汤可除烧心

切一棵大白菜头（其他叶菜也可），洗净煮沸，加少许食盐、两滴麻油,吃菜喝汤,烧心可除。

2. 大白菜外敷能治烫伤

将大白菜捣碎敷患处,治疗烫伤的效果很理想。

3. 食用大白菜可治慢性咽炎

慢性咽炎患者应多吃大白菜，慢慢地可去除这种痛苦。

4. 海米烧白菜

原料 海米 20 克,白菜心 500 克,冬笋 30 克,水发冬菇 2 朵，大葱少许,精盐 3克,白糖 3 克,猪油 30 克,高汤 60 克,麻油 3 克,味精、料酒少许,植物油适量。

做法：

(1)将白菜洗净,切成长段,冬笋切成片,冬菇一切两半。

(2)植物油烧至六成热，加入白菜稍炸，倒出，控净油。

(3)猪油烧开，用大葱烹锅，加上冬笋、冬菇炒，再加入高汤、精盐、白糖、料酒、海米，将白菜烧烂后，加上味精，淋上麻油即成。

疗效 消食下气，对肾虚阳痿有一定效果。

5. 醋溜白菜

原料 白菜心500克，海米15克，酱油25克，醋20克，味精2克，麻油6克，植物油30克，淀粉9克，葱、姜末少许。

做法：

(1)将白菜心(不要叶)片成片，海米用温水泡开。

(2)植物油烧热，用葱、姜末烹锅，放入白菜炒，再加海米(连原汤)、酱油快速炒，加醋，用淀粉勾芡，再加味精，颠翻几下，淋上麻油即成。

疗效 帮助消化，调理五脏，提高免疫力。

6. 栗子烧白菜

原料 栗子120克，白菜500克，葱、姜各15克，植物油500克，猪油50克，酱油6克，精盐5克，高汤20克。

做法：

(1)白菜切成长段。把栗子每个切十字口，放在锅内煮熟，剥去外皮，一切两半。

(2)植物油烧至六成热，放入白菜炸一下，捞出控净油。

(3)炒锅内加猪油烧开，放葱、姜烹锅，加入白菜、高汤、酱油、盐、栗子，烧烂即成。

疗效 可滋阴补肾，改善肾功能。

7 海米白菜汤

原料 白菜心250克，海米30克，高汤500克，火腿6克，水发冬菇2朵，精盐3克，味精2克，鸡油6克。

做法：

(1)将白菜心切成长条，用沸水稍烫，捞出控净水，海米用温水浸泡片刻，火腿切

成长条，冬菇洗净、挤干水后，一切两半。

(2)汤锅内加高汤、火腿、冬菇、海米、白菜条、精盐烧开，撇去浮沫，待白菜烂时加味精，淋上鸡油即成。

疗效 有排毒养颜、预防感冒的作用。

8. 扒肥肠白菜

原料 熟肥肠180克，白菜心180克，葱、姜、蒜各18克，精盐4克，味精2克，料酒6克，白糖6克，鸡油9克，高汤180克，猪油45克，淀粉30克。

做法：

(1)肥肠用开水烫一烫，切成斜刀片。大白菜心一切两半，用开水烫至七八成熟。正面朝下，一颠一倒，摆成长方形，切成长条。用布挤干水分，四周切齐，用刀拖到盘内。把肥肠放在白菜的两侧，整齐地摆成两排。



(2)炒锅内加猪油烧开，将葱、姜、蒜炒至黄色，捞去葱、姜、蒜，加上高汤、盐、料酒、白糖，把肥肠、白菜轻轻摆入炒锅内，放到慢火上扒至汤约60克左右，加上味精，慢慢地转动炒锅，淋上猪油，用淀粉勾芡后倒入盘内。

(3)炒锅内加少许高汤、盐、味精、勾芡，淋上鸡油，浇在肥肠和白菜上即成。

疗效 可消食止渴、通肠益胃。

9. 白菜卷

原料 水发鱼肚15克，猪肉膘30克，鲜虾仁60克，姜3克，白菜叶150克，味精3克，盐5克，淀粉24克，高汤180克，料酒9克，鸡油30克，麻油9克。

做法：

(1)鱼肚用水泡开洗净，剁成细末。虾仁、肉剁成细泥，姜去皮切成末。加入味精、盐、麻油、料酒、水淀粉，调成馅。

(2)白菜叶用开水烫软，平放在菜板上，把馅分成两份，摊平

在白菜叶上，卷成两个卷，放在盘内，用急火蒸熟，取出切成寸段摆在盘内。

（3）炒锅内加高汤、料酒、盐、味精烧开，勾芡搅匀，淋上鸡油，倒在白菜卷上即成。

疗效 可通利肠胃，对习惯性大便干燥者有效。

10. 口蘑白菜

原料 白菜500克，干口蘑3克，酱油、白糖、精盐、味精、植物油适量。

做法：

（1）白菜洗净切成3厘米长的段，口蘑温水泡发。

（2）油入锅烧热后，将白菜入锅炒至七成熟，再将口蘑、酱油、糖、盐入锅，炒熟后，放入味精搅拌均匀即成，宜常服。

疗效 对胸中烦闷，脘腹胀闷，大小便不利患者有一定疗效。

11. 白菜豆腐汤

原料 白菜500克，豆腐250克，葱、姜少许，酱油、白糖、精盐、味精、植物油适量。

做法：

（1）白菜洗净切成片，豆腐切成块。

（2）油入锅烧热后，葱、姜爆锅后，将白菜入锅炒至六成熟，再将豆腐、酱油、糖、盐入锅，炒至八成熟后，加入适量清水，小火炖10～15分钟，放入味精搅拌均匀即可，宜常服。

疗效 适于高血压患者食用。

【相关食谱】

1. 柠檬菊花白菜

原料 大白菜2棵，浓缩柠檬汁150克，食用香精少许，精盐、白糖、白醋适量

做法：

（1）新鲜大白菜剥去外层叶帮，只保留白菜心，用清水洗净，再用V形刀将白菜帮戳成菊花瓣形，然后放入清水中浸泡，使之

自然展开成菊花形。

（2）先将浓缩柠檬汁放入盆内用凉开水稀释，再加入精盐、白糖、白醋及食用香精，调匀即成柠檬调味汁，然后放入菊花白菜，待其浸泡入味，捞起装入盘中，稍加点缀即成。

特点 形状美观，白菜脆嫩，柠檬味浓。

提示 浸泡时最好用保鲜膜将盆子盖住。

2. 椒盐薯条白菜

原料 大白菜帮 350 克，鸡蛋黄 2 个，蒜末 25 克，椒盐 5 克，吉士粉、生粉各适量，精盐、熟芝麻各少许，色拉油适量(约耗 75 克）。

做法：

（1）大白菜帮洗净，切成 7～8 厘米长的条，用盐水稍浸泡即捞出，沥干水分后放入盆中，磕入鸡蛋黄，加入吉士粉搅拌均匀。

（2）炒锅上火，注入色拉油烧热，将拌匀的白菜条拍匀生粉，直接下人锅中炸至色呈金黄捞出。

（3）锅留底油少许，下人蒜末炒香，接着倒入炸好的白菜条，再撒些椒盐和熟芝麻，待翻炒均匀后，起锅装盘即成。

特点 形似薯条，口感酥脆，带有椒盐及蒜香味。

3. 上汤大白菜

原料 大白菜、海米、松花蛋、鸡蛋、鲜蘑、火腿、葱、姜、蒜、鸡精、盐、料酒、胡椒粉、食用油适量。

做法：

（1）大白菜取中心部位切成宽条，将火腿、蒜、姜切片，葱切花，松花蛋切丁、鲜蘑切丝。

（2）坐锅点火加底油，放入葱、姜、蒜煸至金黄放入海米炒散，随后加入鸡蛋翻炒几下后放入鲜蘑，加适量水大火烧 3～5 分钟，加盐、料酒，放入白菜煮熟后取出，将剩下的汤料放入松花蛋、火腿，煮开后倒在白菜上即可。

4 素炒大白菜

原料 净大白菜 500 克，油 20 克，酱油 50 克，精盐 5 克，姜丝

3克。

做法：

（1）将白菜洗净，控干水分，顺长切成1.5厘米宽的条，再改刀切成3厘米长的段 姜洗净，切成细丝。

（2）将炒锅置于火上，放入油，热后，下入姜丝略炸，随即投入白菜，用旺火炒至半熟，加入酱油、精盐略炒即可食用。

5. 香辣白菜

原料 大白菜500克，麻油10克，精盐4克，白糖40克，醋15克，干辣椒5克，葱8克，姜5克。

做法：

（1）将大白菜菜叶部分切下，只留中间白帮部分，洗干净切成两半，顺菜切成1.5厘米宽的条。再将干辣椒、葱、姜切成细丝。

（2）把白菜放入盆内，均匀地撒上精盐，腌3～4小时，用手挤出白菜条中的水分，摆入盆内。

（3）将麻油放入锅内烧热，投入辣椒丝炸出香辣味，放入葱、姜丝煸炒出香味，烹入醋加入水50克及白糖。开后离火晾凉后，把汁浇在盆内的白菜条上，腌5小时，入冰箱存放。吃时改刀，一切两段。再把葱、姜丝摆在白菜条上，浇上辣椒汁即成。

【生活窍门】

1. 炒白菜时适当加醋，既保护了维生素C，又增添了白菜的味道。生拌白菜须先用开水烫一下，然后再放些醋，这样不但能保护营养素，而且还能杀死菜中的病菌。

2. 冻白菜勿用热水泡洗，将其放入冷水中浸泡1小时左右，使冰融化，再洗净切好。如做炖菜，应在汤煮沸时下锅 如炒食，要用旺火急炒。这样可减少维生素C的损失，味道也会好些。

3. 用白菜包饺子、包子时，不要把菜馅挤得很干，这样做很不科学，因为维生素C大多含在白菜汁里，把白菜的汁全部挤掉，就失去了白菜应有的营养价值。

4. 大白菜是北方冬季的看家菜，随着技术的进步，现在一年

四季都能吃到大白菜，但吃大白菜时应注意一些问题。以下是大白菜的几种不利健康的做法：

(1)不宜食用霉烂变质的白菜。

(2)服用维生素K时不宜食用白菜。

(3)不宜食用久放的熟白菜。

(4)不宜焖煮后食用。

(5)不宜水浸泡后食用。

(6)不宜烫后挤汁作菜馅用。

(7)不宜食用过多酸菜。

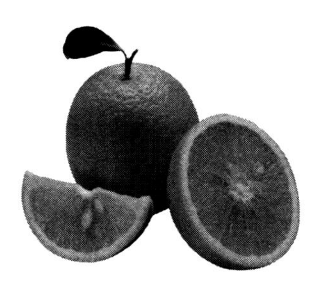
(8)不宜和猪、羊肝同时食用。

(9)不应食用铜制器皿盛放或烹制的白菜。

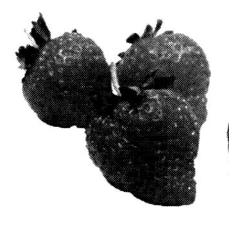
2

食物榜

最佳水果



10种最佳水果依次为：木瓜、草莓、橘子、柑子、猕猴桃、芒果、杏、柿子、西红柿和西瓜。





专家导读

最佳水果是以水果中的维生素、矿物质、纤维素以及热量进行综合评估的，因此，木瓜是果中之王。其含有的番木瓜碱还具有抗癌作用。

草莓、柑、橘、猕猴桃、芒果、杏、柿子、西红柿，富含维生素C、胡萝卜素，具有抗氧化、消除自由基，预防癌症发生的作用。

需要注意的是，吃这些水果时也要控制量，如柿子不宜多吃，否则容易形成胃石，橘子吃得太多则容易上火等。空腹吃水果也不太好，两餐间吃比较恰当。

木 瓜

作为水果食用的木瓜实际是番木瓜，又名乳瓜、番瓜、文冠果，果皮光滑美观、果肉厚实细致、香气浓郁、汁水丰多、甜美可口、营养丰富，有“百益之果”、“水果之皇”、“万寿瓜”之雅称，是岭南四大名果之一。

【营养成分】

木瓜富含17种以上蛋白质及氨基酸 如糖分、齐墩果、有机酸、苹果酸、酒石酸、枸橼酸、皂甙、黄酮类、氧化氢酶、脂肪酶等。

木瓜还含有木瓜蛋白酶、番木瓜碱、粗纤维以及多种维生素及钙、铁等，木瓜中维生素C的含量是苹果的48倍，半个中等大小的木瓜足可供应成人整天所需的维生素C。

【药用功效】

1. 木瓜有健脾消食的作用。木瓜中的木瓜蛋白酶，可将脂肪分解为脂肪酸。木瓜中含有一种酵素，能消化蛋白质，如果你吃了太多的肉食，木瓜里的酵素，可帮助分解，减少指肪在体内的堆积。

2. 木瓜所含的齐墩果成分，有护肝降酶、抗炎抑菌、降低血脂等功效。

3. 木瓜中独有的番木瓜碱具有抗肿瘤功效，并能阻止人体致癌物质亚硝胺的合成，对淋巴性白血病细胞具有强烈抗感活性。

4. 木瓜酶对乳腺发育很有助益，有催奶的效果，乳汁缺乏的妇女食用能增加乳汁。丰胸用青木瓜效果最好。

5. 木瓜性温，不寒不燥，能够增强人体抵抗力，而且营养容易被皮肤直接吸收，特别是可发挥润肺的功能。当肺部得到适当的滋润后，能够更好地行气活血，使身体更易吸收营养，从而让皮肤变得光洁、柔嫩、细腻，皱纹减少、面色红润。

【食用方法】

南方的番木瓜可切成小块鲜食，可放入冰糖中制成木瓜汁，也可作为蔬菜和肉类一起炖煮。宣木瓜，也就是北方木瓜，多用来治病，不宜鲜食。

【食用宜忌】

木瓜中的番木瓜碱，对人体有小毒，每次食用量不宜过多，多吃会损筋骨、损腰部和膝盖力气，过敏体质者应慎食。

体质虚弱及脾胃虚寒的人，不要食用经过冰冻后的木瓜。怀孕时吃木瓜，会引起子宫收缩腹痛。

【适用量】

每次 1/4 个左右。

【美容秘诀】

1 木瓜美容

新鲜成熟的木瓜、鲜牛奶各适量。把木瓜肉切成粒，加一倍的水，放少许白糖或冰糖一起煮，待水开后捣烂木瓜粒，加入 200 克鲜牛奶煮开饮用。

此方有美容护肤、乌发之功效，常饮可使皮肤光洁、柔嫩、细腻、皱纹减少、面色红润。

2. 木瓜面膜

将木瓜切成细丝后均匀地敷于脸部即可。另一种方法是按 1∶1 的比例将捣烂的木瓜浸泡于水中，存放 7~10 天后，滤去渣滓，然后用纱布蘸着在脸上，多涂几次。

这种面膜适用于松弛的油性皮肤，对老年皮肤的保养也很有效。

草 莓

草莓又叫红莓、地莓等,台湾等地区称其为士多啤梨。美国把草莓列入十大美容食品。

草莓的外观呈心形,鲜美红嫩,果肉多汁,酸甜可口,香味浓郁,不仅有色彩,而且还有一般水果所没有的宜人的芳香,是水果中难得的色、香、味俱佳者,因此常被人们誉为“果中皇后”。

【营养成分】

草莓果肉中主要含有果糖、蔗糖、蛋白质、果胶、胡萝卜素,还含有天冬氨酸、草酸钙、鞣酸、柠檬酸、苹果酸、水杨酸、氨基酸以及多种维生素,尤其是维生素C含量非常丰富。

【药用功效】

传统医学认为,草莓性凉、味酸,具有润肺生津、清热凉血、健脾解酒等功效。

1. 草莓鞣酸含量丰富，在体内可吸附和阻止致癌物质的吸收，具有防癌作用。

2. 草莓含有果胶和丰富的膳食纤维，可以帮助消化、使大便通畅，对胃肠道和贫血均有一定的调理作用。

3. 草莓中所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质,具有明目、养肝的作用。

4. 草莓含有一种叫天冬氨酸的物质，可以自然而平缓地除去体内的“矿渣”,达到减肥的效果。据研究,女性常吃草莓,对皮肤、头发均有保健作用。

5. 草莓中的维生素B_1、维生素B_2、胡萝卜素、氨基酸、果胶及矿物质等营养素，对人体骨骼、皮肤和神经系统的生长具有良好

促进作用。

6. 草莓中丰富的维生素 C 可消除细胞间的松弛或紧张状态，使皮肤细腻有弹性。

【食用方法】

草莓可鲜食，也可做成各种佳肴。如草莓拌奶油或鲜奶，还可以加工成果汁、果酱等。将洗净的草莓切成两半，加糖拌匀后放到冰箱里，3 小时后取出再吃，其味道酸甜，凉爽可口。

【清洗方法】

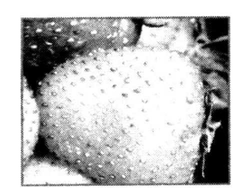
草莓表面粗糙，不易洗净。可先用清水冲洗草莓，然后将其放入盐水里浸泡 5 分钟，再用清水冲去咸味即可食用。这样洗既可杀菌，又可保鲜。

【食用宜忌】

草莓中含有的草酸钙较多，尿路结石病人不宜吃得过多。

【适用量】

每次 10 个。



【生活窍门】

1. 草莓加冰糖炖食可止咳

将草莓洗净去蒂与冰糖（用量 2 ∶ 1）隔水炖服，每日服 2～3 次，数天即可有效止咳。

2. 自制草莓酱法

先用 3000 克砂糖加入 1000 毫升热水溶成糖液。取一半糖液煮沸，倒入洗净去萼的 1000 克草莓中，煮至草莓软化，再加入其余糖液，继续烧煮，浓缩后即成草莓酱。

趁热装瓶，加盖密封，再将瓶子放在沸水中消毒 20 分钟，取出保存。

3. 草莓有助干性皮肤美容

将 3～5 个新鲜草莓弄碎，加入生奶油及 1 汤匙蜂蜜搅成糊

状,洗净脸后涂于面部。20 分钟后，再用浸有鲜奶的脱脂棉拭净。此种方法适用于干性皮肤。

4. 自制草莓饮品

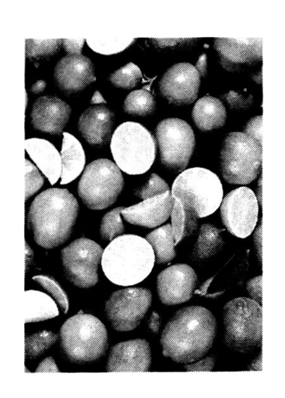
将 1 杯草莓洗净捣碎，加大半杯牛奶、1 汤匙白糖和少许精盐,搅拌均匀后即可饮用,冷冻后味道更佳。

橘 子

橘子颜色鲜艳,酸甜可口,是日常生活中最常见的水果之一。

【营养成分】

橘子与梨相比，蛋白质含量是梨的 9 倍,钙的含量是梨的 5 倍,磷的含量是梨的 55 倍,维生素 B_1 的含量是梨的 8 倍,维生素 B_2 的含量是梨的 3 倍,烟酸的含量是梨的 1.5 倍,维生素 C 的含量是梨的 10 倍,可谓营养丰富。



另外,橘子还含有苹果酸、柠檬酸、琥珀酸、胡萝卜素、果胶、葡萄糖等。

【药用功效】

1. 橘子对冠心病、高血压、糖尿病、动脉硬化、痛风有预防的功效。

2. 鲜橘能健脾和胃、温肺止咳。

3. 橘子在临床上常用来治疗坏血病、夜盲症、皮肤角化、呕吐胸闷等病症。

4 橘子富含维生素 C 与柠檬酸,前者具有美容作用,后者则具有消除疲劳的作用。

5. 橘子内侧的薄皮可以通便,降低胆固醇,亦可解决咳嗽痰多、食欲不振的问题,橘子皮加糖煎服能治感冒。

6. 鲜橘汁能抑制和阻断癌细胞的生长，有预防癌症的作用。

【食用宜忌】

饭前和空腹时不宜食用,吃橘子前后 1 小时内不要喝牛奶。

肠胃功能欠佳者,吃太多橘子,容易发生胃结石。

【药用偏方】

1. 橘皮镇咳化痰

方法一：取橘皮和香菜根熬服用，每天 3 次,每次适量饮用,可效治疗咳嗽。

方法二:干橘皮 4 克,茶叶 4 克,红糖 40 克,混合后用适量开水冲泡 10 分钟，每日午饭后服用一次，即可产生镇咳化痰的功效。

2. 吃烤橘子能治疗小儿感冒

小孩感冒后，将整个带皮橘子用火烤，等橘子冒气有橘香味时,即可取食。吃时去皮,不剥经络。此法简便易行,对治疗感冒有一定效果。

3. 橘皮通便

将干或鲜橘皮洗净,和茶叶一起沏,每天早晨喝一杯,有理气通便的功效。

4. 橘子汁可治脑血管病

用 500 克橘子汁泡一包舒筋活血片,3 天以后喝，一日 3 次，对脑血管、心血管病有效。

5. 饮橘子汁可治疗尿道感染

每天喝 300毫升的橘子汁，对防治尿道感染有一定的效果。

6. 橘皮治烧烫伤妙方

方法一:把鲜橘子皮(不可用水洗)放入玻璃瓶内,拧紧瓶盖,橘皮成黑色泥浆做成橘皮膏。烫伤时,在患处涂上橘皮膏即可,有一定疗效。橘子皮最好一年一换。

方法二：用当年第一场冬雪浸泡当年新鲜的干橘子皮，雪要装满,瓶口密封,再用塑料布包好,埋在地下。每年都要装入第一场冬雪。此法对治疗水、火烫伤和烧伤都有显著疗效。

7. 橘皮末做牙膏可洁齿

将橘皮研成细末，每天刷牙时掺入牙膏少许，可使牙齿洁白，满口清香，由于橘皮还有很强的防腐灭菌作用，长期坚持能有效

固齿。

8. 橘皮治手脚干裂

方法一 将新鲜的橘子皮汁,涂擦在手脚裂口处,可使裂口处的硬皮渐渐变软，裂口愈合。

方法二：取橘子皮两三个或更多，放入锅或盆里加水煎 3～5 分钟后,先洗手,再泡脚至水不热为止,每天一次,效果明显。

9. 白糖腌橘皮治小儿厌食

将鲜橘皮洗净，切成各式各样的小块，加入适量白糖，拌匀，置于阴凉处存放一周。进餐时取少许当菜吃，每日 1～2 次,对小儿厌食有效。

10 巧用橘核治肾虚腰痛

橘核加等量杜仲,焙干研末,每次 3 克,用酒送服,可治肾虚腰痛。

柑 子

柑子又名櫧果。果肉多汁,味道甜酸,有的微苦,果皮粗糙,成熟后橙黄色,也有绿色的。果皮、叶子、种子可入药。

“柑”有时也指以下植物的果实,如芦柑、招柑、蜜柑等。柑原产我国,据《禹贡》记载,4000年前的夏朝,柑已列为贡税之物。

【保鲜储存】

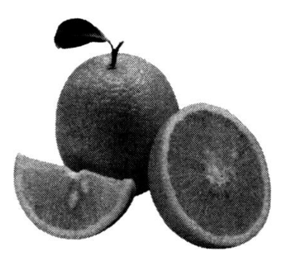
1. 陶坛保鲜

将选好的柑子装入可储15～20千克柑子的小口坛内，放在阴凉通风处,一星期后封口,每隔4～5天开盖通风一次，若发现坛壁有水珠，用干布抹掉。这样一般可储存5～6个月,柑子也不会腐烂。

2. 塑料袋保鲜

选用2.5～5千克装的食品塑料袋,先在袋上开几个洞,以排除湿气,然后把柑子装入袋内,封好袋口,挂在室内或放在纸箱里。隔一段时间检查一遍,发现烂果应及时拣出来,一般好果率在90%以上。用这种保鲜法,几个月后柑子仍可新鲜如初。

【营养成分】



柑子富含维生素C、蛋白质、糖等营养物质,以及核黄素、尼克酸、无机盐、粗纤维,多种维生素和微量元素。

【药用功效】

柑子的果肉及果汁具解热生津、开胃、利尿、去痰止咳的功效。柑皮晾干后即是陈皮,柑络也可入药。

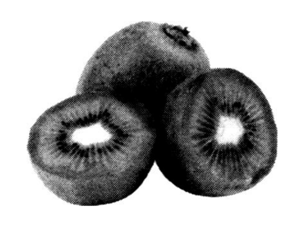
【食用宜忌】

柑子吃多了容易上火,引起口角生疮、目赤肿毒,诱发痔疮。

柑橘性凉,胃、肠、肾、肺功能虚寒的老人不可多吃,以免诱发腹痛、腰膝酸软等症状。

猕猴桃

猕猴桃又名毛梨。果皮上有淡色绒毛，翡翠色果肉，皮薄汁多，酸甜可口。猕猴桃的名字中虽有“桃”字，但在亲缘上与桃无关。《本草纲目》称猕猴桃“其形如梨，其色如桃，而猕猴喜食，故有该名”。全世界猕猴桃约有56种，我国约有52种。



猕猴桃之所以备受推崇，成为水果中的后起之秀，在于它拥有三大优势：

一是口感好。充分成熟的猕猴桃，软糯多汁，酸甜可口。

二是耐储运。硬果采收，便于长途运销，可长时间储存。

三是营养价值高。

【如何选购】

在挑选猕猴桃时，以选择无虫蛀、无破裂、无霉烂、无皱缩、无挤压痕迹的猕猴桃为好。通常果实越大，质量越好。

此外，还要注意果实的硬度。如果实有过硬感，则说明果实尚未成熟 如用指按压有弹性，并稍有柔软感，即为成熟 过软的果实容易烂掉。

猕猴桃买回来以后在室温条件下能慢慢成熟。如果你希望加快其成熟过程，可将它放在一个纸袋里。

【营养成分】

猕猴桃的优势在于它富含维生素C，每100克新鲜猕猴桃中，维生素C含量为62毫克，不少品种高达100毫克以上，有的竟达420毫克，比苹果高十倍至十几倍，被誉为“维C之王”。一个猕猴桃就可以满足人体对维生素C的日常需要。

猕猴桃中还含有其他种类的维生素,特别是维生素E,两个猕猴桃中含有的维生素E就大于人体日常需要量的一半。

猕猴桃还含有维生素B、多种氨基酸、肌醇、蛋白酶、拮抗酶、碳水化合物,以及钙、镁、钾等矿物质和良好的可溶性膳食纤维。

【药用功效】

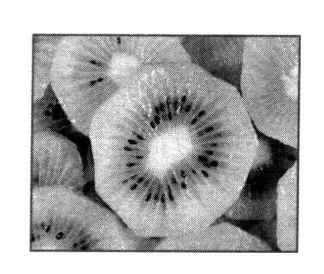
1. 猕猴桃的维生素C和膳食纤维的含量都十分丰富,可以加快分解脂肪的速度，避免人体积聚过多的脂肪。维生素C还可干扰黑色素生成，并有助于消除皮肤上的雀斑。维生素C还是一种抗氧化剂，能够有效防止癌症发生。

2. 猕猴桃中有良好的膳食纤维，它不仅能降低胆固醇，促进心脏健康,而且可以帮助消化,防止便秘,快速清除体内堆积的有害代谢物。

3. 猕猴桃富含蛋白酶，可促进蛋白质的消化，这对于城镇居民来说,更有助于健康。

4. 猕猴桃中含有的血清促进素具有稳定情绪、镇静心情的作用，对成人忧郁有很好的预防作用。另外，它所含有的天然肌醇，有助于脑部活动，因此能帮助忧郁之人走出情绪低谷。

【食用方法】



通常,吃猕猴桃就像吃带壳的蛋一样,用小勺盛着吃。切成块或片的猕猴桃能为各种菜肴增色,特别是水果沙拉。

猕猴桃在做菜中也有其特殊食用方法,例如要给肉汁里加一点微酸的美味,只需在出锅前20分钟的时候加一个压碎的猕猴桃就可以了。

【食用宜忌】

猕猴桃性质寒凉，脾胃功能较弱的人食用过多，会导致腹痛腹泻，所以脾胃虚寒的人应禁食。妊娠的妇女最好少吃或不吃。

食用猕猴桃后不要马上喝牛奶或吃其他乳制品。因为猕猴桃中维生素C含量颇高，易与奶制品中的蛋白质凝结成块，不但影响消化吸收，还会使人出现腹胀、腹痛、腹泻。

【药用偏方】

1. 取猕猴桃干果100克，加水煎服，每日早、晚分两次服用，可治食欲不振和消化不良。

2. 取猕猴桃9枚，每日分3次服，可辅助治疗尿路结石。

3. 高热烦渴、胸腹胀闷者，每次可食用猕猴桃2～3枚，每日3～4次。

4. 取猕猴桃30～60克洗净，捣烂，用凉开水一杯浸泡1～2小时，然后频频饮服，可治坏血病。

5. 每天坚持吃猕猴桃，有利于大便的正常排出。此法既保养身体又可治病。

芒　果

芒果又名庵罗果、檬果、望果，产于热带地区。

芒果的外形很有趣，有鸡蛋形、圆形、肾形、心形；皮色有多种，浅绿色、黄色、深红色；有香气；果肉为黄色，有纤维，味道酸甜不一，汁水多。芒果集热带水果精华于一身，被誉为"热带水果之王"。

【如何选购】

购买芒果应挑选果实大而饱满，手掂有重实感，表皮颜色金黄、洁净无黑斑，有清香味者为佳。

【营养成分】

芒果含有糖、蛋白质、芒果酮酸、胡萝卜素及多种维生素等营养成分，其中又以维生素A和维生素C的含量最高。同时，芒果还含有钙、磷、铁等人体所必需的微量元素。

【药用功效】

1. 芒果有益胃、止呕、止晕的功效，对于眩晕症、美尼尔综合征、高血压晕眩、恶心呕吐等均有疗效。果肉或以芒果煎水进食对孕妇作呕也有很好的效果。

2. 芒果能降低胆固醇，常食芒果有利于防治心血管疾病，有益于视力，能润泽皮肤，是女士们的美容佳果。

3. 芒果有祛痰止咳的功效，对咳嗽、痰多、气喘等症有辅助治疗作用。

4. 芒果的果汁能增加胃肠蠕动，使粪便在结肠内停留时间变短，因此对防治结肠癌很有裨益。

【食用宜忌】

1. 饱饭后不可食用芒果。

2. 由于芒果含糖量较高，故糖尿病患者应忌食。

3. 芒果带湿毒，患有皮肤病或肿瘤者，应避免进食。

4. 多吃芒果会引起过敏，严重的可能会损害肾脏。芒果叶和芒果汁会引发过敏体质人的皮炎，故当注意。

【适用量】

每天1个（100克左右）。

杏

杏又名甜梅、叭达杏。杏果和杏仁都含有丰富的营养物质。杏果肉黄软，香气扑鼻，酸甜多汁，是夏季常见的水果。

【营养成分】

杏的果肉中含胡萝卜素和维生素较多，其中尤以维生素C和维生素A的含量最高，此外，还含有钙、磷、铁等微量元素。不含脂肪，是一种低热量的水果。

【药用功效】

未熟的杏中含黄酮类较多，有预防心脏病和减少心肌梗塞的作用。常食杏脯、杏干，对心脏病患者有一定好处。

苦杏仁能止咳平喘，润肠通便，可治疗肺病、咳嗽等疾病。甜杏仁和日常吃的干果大杏仁偏于滋润，有一定的补肺作用。

【食用方法】

杏可生吃或制成杏脯、杏干食用。

杏仁有苦甜之分，甜杏仁可以作为休闲小吃，也可做凉菜 苦杏仁一般用来入药，并有小毒，不能多吃。

【食用宜忌】

未成熟的杏不可多吃。产妇、幼儿、病人，特别是糖尿病患者，不宜吃杏或杏制品。

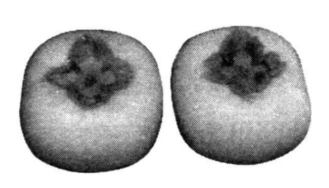
杏虽好吃，但不可食之过多。因为其中苦杏仁甙的代谢产物会导致组织细胞窒息，严重者会抑制中枢神经，导致呼吸麻痹，甚至死亡。但是，加工成的杏脯、杏干，有害的物质已经挥发或溶解掉，可以放心食用。

柿 子

柿子是人们比较喜欢食用的果品,甜腻可口,营养丰富,不少人还喜欢在冬季吃冻柿子，别有风味。

柿树多生长在我国北方山区,俗语有“七月核桃八月梨,十月柿子串满集”,可见,10月是柿子成熟的时节。

【营养成分】



柿子含糖量较高,还含有碳水化合物、单宁、柿胶粉、蛋白质、脂肪、维生素C和胡萝卜素等多种营养成分。柿子营养价值很高，假如一个人一天吃一个柿子,所摄取的维生素C，基本上就能满足一天需要量的一半。所以，吃些柿子对人体健康是很有益的。

另外,柿子的磷、铁、锌、铜、钙、碘等微量元素的含量也很高。

【药用功效】

1. 柿子有预防心脏病、血管硬化的功效，青柿汁可治高血压。

2. 柿子中含碘丰富，对缺碘引起的地方性甲状腺肿大有预防作用。

3. 柿子铺在石板房上,日晒夜露,久而久之,柿子上长出一层白霜,叫柿霜。柿霜可治痢疾。另外,柿饼也是医治小儿痢疾的良药。此外,柿饼还有涩肠、润肺、止血、和胃的功效,堪称有益健康的水果。

4. 柿蒂煎服可治呃逆，与冰糖煎服可治妊娠呕吐。

【食用方法】

生食,或者加工成柿饼、柿糕。经晾晒而成的柿饼切碎后,可以和大米熬粥、和米粉制成饼糕等。

【食用宜忌】

柿子宜在饭后吃，不要空腹吃柿子。

吃柿子应尽量少吃柿皮,而柿饼表面的柿霜是柿子的精华,不要丢弃。

患有慢性胃炎、消化不良等胃功能低下者不宜吃柿子。

柿子含糖量较高，糖尿病人不宜食用。

病后的体弱者、产后的妇女以及风寒外感的患者忌食。

【适用量】

每天中等大小1个（约100克）。

【药用偏方】

1 早餐后吃柿子可治咳嗽

每天早餐后吃一个大柿子（空腹吃柿子易形成胃柿石症），坚持一段时间,咳嗽可好转。

2. 软柿子水擦手可治手干裂

晚上睡觉前先用温水洗手，然后把软柿子水挤在手上，来回反复用力搓一搓，连续几个晚上就能见效。

【生活窍门】

涩柿子变甜5法：

方法一 把柿子装在容器中,用酒或酒精喷于果面,密封3～5日,即可脱涩。

方法二 把柿子放入35℃温水中,两天即可脱涩。

方法三 在柿子堆中混入梨、山楂等,密封3～5日即可脱涩（1个梨可脱涩10个柿子)。

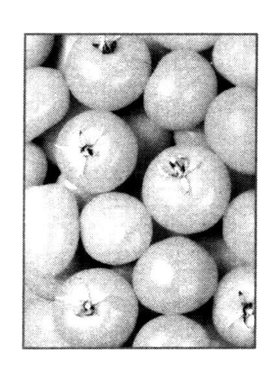
方法四 把柿子装在塑料薄膜袋中,密封两天即可脱涩。

方法五：在电冰箱速冻室里冻一夜，拿到阳光下晒软就不涩了，如果化开是硬的，重新冻化一次即可食用。

西红柿

西红柿，又叫番茄、洋柿子、番李子，为 1～2 年生草本植物。枝叶丰茂，开黄色小花，果实随着生长时间的增长而渐渐由深绿色转为鲜红色，柔软多汁，十分惹人喜爱。西红柿原产于南美洲的安第斯山脉，它真正为我国大众所接受，不过是近半个世纪的事。

市场上的西红柿主要有两类。一类是大红西红柿，糖、酸含量都高，味浓 另一类是粉红西红柿，糖、酸含量都低，味淡。如果要生吃，应当买粉红的，因为这种西红柿酸味淡，生吃较好 要熟吃，应买大红西红柿，这种西红柿味浓郁，烧汤和炒菜味道较好。



【如何选购】

要尽可能买正圆形的西红柿，不要买扁圆形的，因为正圆形的果肉厚，扁圆形的果肉薄。蒂部小的西红柿可食率高，所以要拣蒂部小的买。

需要特别指出的是，不要买青西红柿以及有‘青肩’(果蒂部青色)的西红柿，因为这种西红柿不仅营养差，而且含有毒性。

一般来说，旺产季节吃西红柿，物美价廉。“反季节栽培”的西红柿，由于生态环境难以满足西红柿生长的需要，成本高，售价也高，而且吃起来味道淡，营养也差些。

【保鲜储存】

夏季西红柿大量上市，可挑选青红色的放进食品袋，30 厘米×40 厘米的食品袋大约放 3500 克左右的西红柿，扎紧口袋。放在阴凉通风处，每隔一天打开口袋一次，并揩去袋里的水，5 分钟

后重新扎紧口袋，以后可以陆续把红熟的取出食用，待全部转红以后，就不要再扎口袋了。

【营养成分】

西红柿含有的营养成分非常多,番茄红素、糖、维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 D 以及有机酸和酶等。其中维生素 C 的含量为苹果的 3～4 倍。

西红柿还含有一种抗癌、抗衰老的物质——谷胱甘肽,能使体内某些种类细胞推迟衰老，减少癌病的患病概率。

【药用功效】

中医认为西红柿甘、酸、微寒,入肝、脾、肾经脉,可养颜美容、消除疲劳、增进食欲。

1. 西红柿中含有的番茄红素具有抗氧化、抑制突变、降低核酸损伤、预防癌症等多种功效。

2. 西红柿可以促进钙、铁元素的吸收,帮助胃液消化脂肪和蛋白质。

3. 西红柿所含有的维生素 P(烟酸)可以预防毛细血管出血症,可防止血管硬化,预防高血压。

4. 西红柿含有丰富的维生素 A 与维生素 C ,是极佳的养颜美容蔬菜。

5. 西红柿有清热生津之功效。患有口疮时，可含些西红柿汁，使其接触疮面,每次数分钟,每日数次,效果显著。

6. 吃西红柿可预防前列腺癌。经常食用西红柿的男子，患前列腺癌的可能性大大低于一般人。其中西红柿熟吃比生吃或做成酱的预防功效更佳。

【食用方法】

西红柿大致可以分为生吃、煮食和加工用三种。生吃、煮食的西红柿品种特性为果皮薄、水分多,味道酸甜适中 用于加工的品种则果皮厚、水分少,适用于做果酱、果汁等加工食品。但不管是

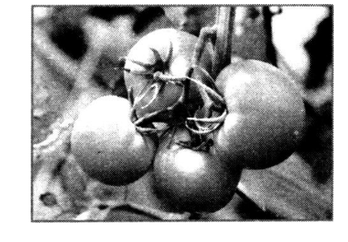
哪一种，都能营造出令人难忘的鲜美滋味。

要想多摄取番茄红素，可以将西红柿做菜食用；将西红柿切碎或和橄榄油一起烹调也很好。把西红柿煮熟更有益于心脏健康并可提高其抗癌效果。

【食用宜忌】

1. 青色西红柿有毒

西红柿果肉细嫩,酸甜可口,营养丰富,但是未成熟的青色西红柿是有毒的。



经研究发现，未成熟的西红柿含有和发芽的土豆相同的毒性物质——龙葵素,食用时有苦涩感,食后会出现恶心、呕吐、头昏、流涎等中毒症状。因此,青色西红柿不宜做菜食用，若生吃危险性更大。

2 空腹时不宜吃西红柿

西红柿含有大量的胶质、果质及肺胶酚可溶性收敛剂等成分,这些物质容易与胃酸起化学作用,结成不易溶解的块状物,阻塞胃的出口处,使胃内压力升高,引起腹痛症状。

3 肠胃虚寒者不宜多吃西红柿

中医认为西红柿性寒，肠、胃虚弱者多吃西红柿对身体有害。

【药用偏方】

1. 生吃西红柿治疝气

生吃西红柿,每天吃500克左右,坚持一段时间后,疝气可好转。

2. 西红柿食疗益方

吃生西红柿,有清热解渴、健胃利尿等功效,适于老年人和高血压、冠心病、肾炎、肝炎、牙龈出血、食欲不振者食用。

西红柿炒蛋有补脾养血、补肾利尿、滋阴生津、消渴去燥的作用。

西红柿炒猪肝对夜盲症有一定的疗效。

西红柿粥有生津止渴、健胃消食之功效。

将1～2个西红柿切片,加盐或糖少许,熬汤热饮,可防中暑。

将西红柿汁和西瓜汁各半杯混合饮用，每小时饮一次，可退高烧。

因西红柿不仅营养丰富，且具有较强的清热解毒、抑制病变的功效,坚持每天吃1～2个鲜熟的西红柿,可起到防癌和辅助治疗癌症的作用。

【相关食谱】

1.自制美味西红柿酱

选新鲜、无损、无虫害的西红柿(量可随意增减)洗净、去蒂、切碎,用锅煮,看快成酱时多搅动,以免煳锅。

另取一锅烧热,放油盐,将煮好的酱放入翻炒,进一步除去水分，盐可多放一些。再将用油煸炒过的蒜末、炸至金黄色的洋葱片、切碎的红辣椒一并放入锅中搅拌均匀，然后迅速装罐密封即可。

2.巧制妙存西红柿汁

将熟透完好的西红柿洗净后用开水烫一下，剥去外皮，用干净的纱布包起来,压挤出汁,然后加入适量白糖即可。

要想长时间保存，可以把加过糖的西红柿汁倒入洁净干燥的玻璃瓶中,按口味加入适量的胡椒粉和食盐,然后盖上盖,放置在80～90℃的热水里
浸烫半小时,取出封口,放置阴凉处储存即可。

3 自制西红柿冰糕

用西红柿做冰糕，色泽鲜艳，味道酸甜，它含有丰富的维生素,为炎夏美食。

取新鲜西红柿若干，用开水浸烫后剥皮捣碎，加入适量白糖，拌匀后腌渍约1小时。

将腌好的西红柿泥倒进干净的模具内，放入冰箱的冰室中，

冷冻后即可食用。

此外还可根据个人口味,在西红柿泥里加入牛奶或冰淇淋粉等配料,制成其他风味的冰糕。

【生活窍门】

1. 识别催熟西红柿

催熟西红柿多为反季节上市，其特点是无论大小全是红的，而且周围仍有些绿色,手感很硬。将西红柿掰开,可发现籽呈绿色或尚未长籽,皮内发空,果肉无汁、无沙,且尝之无酸甜感,反而发涩。

自然成熟的西红柿籽粒是土黄色,肉质红色,起沙,多汁,口感好,酸甜可口。

2. 沸水烫西红柿易去皮

在西红柿底部划个小十字，放入沸水中烫五六秒钟，立即取出浸入冷水中，即可轻易地从小十字部位剥皮。

西　瓜

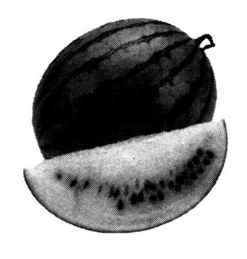
西瓜，又叫水瓜、寒瓜、夏瓜，汉代从西域引入，故称“西瓜”。西瓜味道甘甜多汁，清爽解渴，是盛夏佳果。

西瓜除不含脂肪和胆固醇外，几乎含有人体所需的各种营养成分，是一种最富有营养、最纯净、食用最安全的食品。

【营养成分】

西瓜含水量极大，占91%～93%，是一种消夏解渴佳品，是大众化的夏令多汁瓜果。西瓜中含有蛋白质、葡萄糖、果糖、苹果酸、瓜氨酸、谷氨酸、胡萝卜素、维生素A、维生素B、维生素C以及钙、磷、铁等多种人体所需的营养成分。

【药用功效】



西瓜味甘性寒，有清热解暑、除烦止渴、利尿等功效，可治暑热烦渴、热盛伤津、小便不利等症，它还对急慢性肾炎等有积极的治疗效果。

在治疗肾炎和降低血压方面，西瓜是果菜之中的好医生。它所含的糖和盐能利尿并消除肾脏炎症。对心脑血管亦具有保护作用。

吃西瓜后尿量会明显增加，这可以减少胆色素的含量，并可使大便通畅，对治疗黄疸有一定作用。

对于性功能障碍者来说，西瓜有助于重振雄风。美国的科研人员利用西瓜做原料，开发出一种可与西药“伟哥”比美的“天然伟哥”，目前已在美国上市。

新鲜的西瓜汁和鲜嫩的瓜皮可增加皮肤弹性，减少皱纹，增添光泽。

【食用宜忌】

西瓜肉质寒凉,体虚胃寒,大便滑泻,患有胃炎或溃疡病的人,不能多吃。心力衰竭者和水肿严重的病人也不宜多吃。西瓜含糖量高,糖尿病人要慎食。

西瓜是夏令瓜果,冬季不宜多吃,也不要吃刚从冰箱里拿出来的西瓜。

【适用量】

每天 200 克。

【药用偏方】

1. 西瓜子止咳

将西瓜子去壳取仁,和冰糖放在一起研成碎末,加少量水服用可有效止咳。

2. 蒸食西瓜大蒜治肾炎

取 1000克以下的小西瓜,洗净,连皮带瓤挖一个三角口,将去皮独头大蒜 10 个塞入瓜内,再把瓜口盖好,瓜口朝上放入蒸锅隔水蒸熟。一次吃掉瓜瓤、汁及大蒜瓣或一日内吃完。连服 7 个西瓜为一疗程。

3. 蒸食西瓜皮可降压

将西瓜皮削去外皮,洗净后蒸 10 分钟,蘸白糖吃,常吃有降血压的作用,也可与玉米须、香蕉各适量,一起煎水温服,降压效果更好。

4. 娄西瓜水可治烧烫伤

将娄西瓜(西瓜越娄越好)的瓜瓤、瓜子过滤出去,把汁放在一个干净的酒瓶子里,盖严存放在阴凉处,可保存几年。遇有烧烫伤时,取瓜水抹在伤处,或将水倒出,将伤处泡入也可。娄西瓜水可止痛又不起水泡,好得快,颇灵验。

5. 西瓜皮预防冻疮

夏天用西瓜皮内面白色部分轻轻地揉搓冬天患过冻疮的部

位，每次3~5分钟，每天1~2次，连擦5天，可有效预防冻疮发生。

6. 熬服西瓜皮治咽喉炎

取西瓜皮250克，加入500克水后煎熬，将水熬至一半后，加一些冰糖服用即可。

7. 西瓜盐水治口舌生疮

将西瓜皮去掉外皮切成小薄片含在口中，最好贴在生疮部位，含3～5次即可减轻，重者晚间临睡前加用淡盐水漱口，效果更好。

8. 西瓜皮灰能除黄水疮

将西瓜皮晒干，烧成灰，用麻油调成糊状涂于患处，每天坚持涂药，数日后疮痂脱落，逐渐痊愈。

9. 青西瓜皮可治热痱子

将西瓜皮洗干净去掉红白瓤至轻微泛青时，轻轻涂擦痱子患处(沐浴后涂擦效果最佳)。2分钟左右，感觉到凉爽舒适即可。每天3次，一般两天后即可见效。

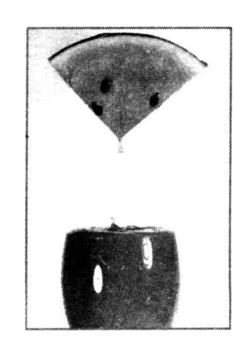
【相关食谱】

1. 巧制西瓜酒

先把瓜蒂部位切下一块当做盖子，然后在瓜内放一把葡萄干，盖上盖子，瓜外面用黄泥糊严放在阴凉处，10天后揭开盖子，里面的水略带葡萄酒的香味，喝多了还会醉。

2. 自制西瓜翠衣汤

将西瓜内皮切成小块，加水煮烂，加入适量白糖，凉后即可饮用。有清热消暑、止渴生津、泄火利尿的功效，不失为夏季价廉物美的理想饮料。



3. 自制西瓜羹

把1000毫升清水烧开，加入200克白糖、少量桂花，再用适量淀粉勾成薄芡，搅匀煮沸，倒入碗中，凉后放进冰箱备用。

将2000克西瓜瓤去子切丁，加25克金糕丁。食用时将两者调匀,即成西瓜羹。

【生活窍门】

西瓜生熟鉴定6法：

1 看光泽

熟透的西瓜表皮一般色泽鲜亮，黑色花纹明显。

2. 看形状

凡瓜形端正,瓜皮坚硬饱满,花纹清晰,表皮稍有凹凸不平的波浪纹，瓜蒂和瓜脐收得紧密，略为缩入，靠地面的瓜皮颜色变黄,都是成熟的标志。

3. 看瓜蒂

蒂部凹深，既不是硬拽下来的，又不是干枯掉的，说明是好瓜。一般瓜蒂把碧绿的往往是较生的瓜。

4. 听声音

可以一手捧瓜,一手用指轻弹,声音刚而脆,如击木板的‘冬冬’或‘得得’声,是未熟的瓜,声音疲而浊,近似打鼓的‘卜卜”声,且有震动的传音,则是过熟的瓜。

5. 掂重量

生瓜水分多,瓜身较重。成熟的瓜,因为肉细脆组织松弛,重量就比生瓜轻些。

6. 水漂法

将瓜置于水中，成熟的好瓜会漂在水面，而沉底的一般还不够熟。



③

食物榜

最佳肉食



最佳肉类：鸡、鸭、鹅肉。



专家导读

鹅肉、鸭肉,脂肪虽不少于畜肉类，但其化学结构近似于橄榄油，有益于心脏病人，也是动物蛋白良好的来源。鸡肉则被称为“蛋白质的最佳来源”。

鸡 肉

鸡肉的营养价值很高,民间有‘济世良药’的美称。“逢九一只鸡,来年好身体’是说冬季人体对能量与营养的需求较多,经常吃鸡进行滋补，不仅能更有效地抵御寒冷，而且可以为来年的健康打下坚实的基础。

家鸡分为蛋用、肉用和兼用三类,目前市场上的鸡,一般都是人工选育饲养的,尚存不多的一些野生品种,已经是奇货可居。

【保鲜储存】

如是用于油炸的鸡肉,可涂上盐和胡椒,撒上酒,装入塑料袋里,冷冻起来 如是用来清炖的鸡肉,可喷少许酒后,再放入塑料袋冷冻起来。

【营养成分】



禽肉是高蛋白、低脂肪的肉类,特别是鸡肉中赖氨酸的含量比猪肉高13% ,是蛋白质的最佳来源,鸡的营养价值以草鸡为优。

鸡肉富含维持神经系统健康、消除烦躁不安的维生素 B_{12}。所以,当你晚上睡不好,白天总感觉拖着疲惫的身躯时,可多吃点鸡肉。

鸡肉蛋白质的含量比例较高,种类多,而且易于消化,很容易被人体吸收利用,有增强体力、强壮身体的作用。

鸡肉含有对人体生长发育非常重要的磷脂类，是人们膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

【药用功效】

中医认为鸡肉具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功

效，鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。

冬季是感冒流行的季节，对健康人而言，多喝些鸡汤可提高自身免疫力，将流感病毒拒之门外；对于那些已被流感病毒"俘虏"的患者而言，多喝点鸡汤有助于缓解感冒引起的鼻塞、咳嗽等症状。

鸡肝具有补肝、养血、明目的作用，适合视力下降、夜盲、贫血患者食用。

鸡心具有补心镇静的作用，适合心悸、虚烦患者食用。

鸡胆具有清热、解毒的作用，对胆囊炎、百日咳患者有效。

【食用方法】

鸡的肉质细嫩，滋味鲜美，适合多种烹饪方法。不但适于热炒、炖汤，而且比较适合冷食凉拌。在蒸煮、烧汤、腌制、风干等众多食用方法中，最有营养的吃法就是熬汤。

吃鸡肉时一定要记得多煮一会。禽流感的病毒就像感冒病毒一样，主要由飞沫传染，不论是鸡肉或鸡蛋，只要煮得时间长点就可以杀死病毒。

鸡肉进补时需注意雌雄两性作用有别：雄性鸡肉，其性属阳，温补作用较强，比较适合阳虚气弱患者食用；雌性鸡肉属阴，比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者食用，传统上讲究男用雌鸡，女用雄鸡，以清炖为宜。

【食用宜忌】

1 吃鸡肉进补也并非人人皆宜。鸡肉含有丰富的蛋白质，为了避免加重肾脏负担，尿毒症患者禁食；鸡肉性温，为了避免助热，高烧患者及胃热嘈杂患者禁食；鸡肉中磷的含量较高，为了避免影响铁的吸收，服用含铁的药时暂不要食用鸡肉。

2. 多食鸡肉易生痰，故体胖、患严重皮肤疾病者宜少食或忌食，同时还应忌辛辣油腻及烟酒等。

3. 需要提醒大家的是鸡的臀尖是细菌、病毒及致癌物质的"仓库"，忌食用。

4.忌食多龄鸡头。

5.鸡肉不宜与兔肉同时食用，不宜与鲤鱼同时食用，不宜与大蒜同时食用。

【适用人群】

一般人群均可食用。

【适用量】

每餐100克。

【药用偏方】

1.鸡肉食疗4妙法

方法一 取活母鸡1只,宰杀去毛及内脏,洗净,用砂锅加水炖汤,分次服用,即可有效治疗病后体虚。

方法二 取活公鸡1只,宰杀洗净,加料酒及水炖,趁热食肉喝汤,连吃3~5只,对治疗肾虚、耳聋有显著效果。

方法三 取老母鸡1只、猪蹄2只,用砂锅慢火炖烂吃,即可有效治疗缺乳。

方法四 取净鸡肉150克、香菇20克(水发)、红枣20克,将鸡肉切丝,一起放入碗内,加适当作料后隔水上锅蒸熟(约15分钟),取出即可食用,有健脾、补肾虚的效果,它对健康人也有防病保健、延年益寿的作用。

2.鸡丝金针汤可治失眠

取金针菜（通称黄花菜）适量，配以鸡肉丝煮成“鸡丝金针汤”,饮后能安五脏,利心志,治寐时不安。

【相关食谱】

白斩鸡

选用一只重1000克左右的嫩鸡,宰杀收拾干净,将其放入一个大锅里。

倒入能淹没鸡身的清水,放进葱、姜、黄酒若干,用大火烧开,撇去浮沫,再移至小火上焖煮10~20分钟。

加适量盐，待确定鸡刚熟时，马上将锅端下，盖上锅盖静置一旁，待锅里的汤冷后，再将鸡捞出，控去汤汁，在鸡的周身涂上麻油即成。

这样烹制的白斩鸡，其色白肉嫩，味道鲜美。

【生活窍门】

1. 鉴选活鸡与病鸡3窍门

方法一 抓住活鸡的翅膀提起，如果鸡挣扎有力，鸣叫声响亮，并有一定重量，说明鸡的生命力强。如果提起鸡，脚伸而不收，肉薄身轻，叫声嘶哑短促，说明体弱或有病。

方法二 在平静的状态下，好鸡呼吸不张嘴，眼睛干净而灵活有神。如果不时地张嘴，眼红或眼球混浊不清眼睑浮肿则是只病鸡。

方法三 健康的鸡鼻孔干净，冠脸朱红色，头羽紧贴，脚爪鳞片有光泽，肛门黏膜呈肉色，鸡嗉没积水，口腔没有白膜或红点。病鸡则是鼻孔有水，冠变色，肛门里有红点，嘴里有病变。

2 加醋速煺鸡、鸭毛

烧一锅开水，加醋1匙，将宰杀完的鸡、鸭放入锅中，使水浸过鸡、鸭，不断翻动，待几分钟后取出，鸡、鸭毛轻拔即会脱掉。

3. 鸡肉去腥

刚宰杀的鸡有一股腥味，如将宰好的鸡放在盐、胡椒和啤酒的混合液中浸1小时，再烹制时就没有这种异味了。

4. 姜汁巧除冻鸡异味

从市场上买来的冻鸡，有些从冷库里带来怪味。在烧煮前先用姜汁浸3～5 分钟，就能起到返鲜的作用，怪味即除。

5. 加醋可使鸡肉色佳味美

有人炖鸡时，常因制法不当而带有一股腥气味，有时炖煮好长时间仍不软烂，如先用香醋爆炒鸡块，再行炖制，不仅使鸡块味道佳美，色泽红润，并能快速使鸡块软烂。

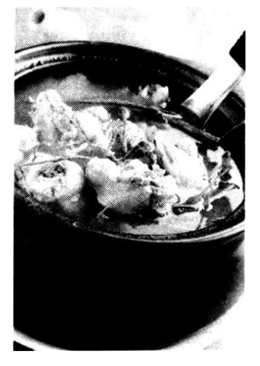
制作时，先把鸡清洗干净，切成红烧肉大小的块，倒入热油锅

内翻炒，待水分炒干时，倒入山西陈醋或熏醋 50～100 克，迅速翻炒 3～5 分钟，当鸡块在锅内发出劈劈啪啪的爆响声，即刻加热水，用旺火烧 10 分钟后，就可加放酱油、盐、葱、姜和白糖了。

再用小火炖 30～60 分钟，鸡软烂后淋上麻油就可出锅了。

6. 巧用高压锅做汽锅鸡

先在高压锅里放入约大半锅水，盖上盖，不加安全阀置于旺火上。



将装入鸡块、香菇、葱段、姜片、精盐、黄酒的汽锅加盖，锅底凹进部位对准高压锅的排气管并放稳，蒸约 40～50 分钟后即可食用。

用高压锅制作的汽锅鸡，肉质鲜嫩，入口不腻，且节省时间和节约燃料。

用此法也可以制做汽锅鱼、汽锅肉等。

7. 用鸡做菜应注意 3 个环节

用鸡肉做菜，处理不好就会色泽发白，口味发腥。怎样才能使鸡肉避免腥味，色美味鲜呢？要注意以下三个环节。

（1）做鸡肉时，不论是整只烹调，还是剁块焖炒，都要在除去内脏洗净后，放在滚开水里烫透，鸡肉表皮受热后毛孔张开，可以排出一些表皮脂肪油，达到去腥味的目的。

（2）用酱油、黄酒腌拌，一只鸡用 35 克酱油、25 克黄酒腌拌 10 分钟，腌拌的目的也是为了去除腥味和上色。

（3）将油烧到九成热，放鸡块炸，直到色泽金黄，如果是隔年鸡或鸡较肥，炸的时间可以长一些。

经过这样几个环节处理的鸡肉，色泽红润熟得快，味道也好。

8. 炖鸡不要放花椒、茴香

鸡肉里含有谷氨酸钠，这是“自带味精”。烹调鲜鸡时，只需放适量油、盐、葱、姜、酱油等，味道就很鲜美，如再加入花椒、茴香等厚味的调料，反而会把鸡的鲜味驱走或掩盖掉。

鸭 肉

鸭,又名家凫,别称"扁嘴娘",是我国农村普遍饲养的主要家禽之一。

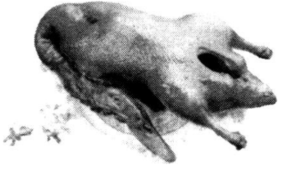
【营养成分】

鸭肉的营养价值很高,蛋白质含量约为16%～25%。鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类。100克可食鸭肉中含B族水溶性维生素约10毫克,其中6～8毫克是尼克酸,其次是核黄素和硫胺素。

鸭肉中钙含量很高,100克可食部分达到近300毫克,还含有0.8%～1.5%的无机物和较高的铁、铜、锌等微量元素。

此外,肉中含氮浸出物越多,味道越鲜美。鸭肉中含氮浸出物比其他畜肉多,所以鸭肉味美。

【药用功效】



《本草纲目》记载,鸭肉"主大补虚劳,最具清毒热,利小便,除水肿,消胀满"的功能。

1. 鸭属水禽类，其性寒凉，以中医"热者寒之"的治疗原则，鸭肉尤适用于体内有热、虚弱、食少、大便干燥和水肿的人。

2. 鸭肉不仅脂肪含量低，所含脂肪的化学结构与猪肉也不同，更接近橄榄油，主要是不饱和脂肪酸，能起到保护心胜的作用。

3. 鸭血味咸、寒,有补血、解毒的功效,主要治疗劳伤吐血,痢疾。

4. 鸭肉性味甘寒，有滋阴养胃补肾等功效。

5. 鸭肉中含饱和脂肪酸比猪肉、牛肉、羊肉均少得多。食入饱

和脂肪酸多了,会形成动脉粥样硬化。所以,吃鸭肉比吃猪、牛、羊肉好。同时，鸭肉含胆固醇比一般鱼肉还低。

【食用方法】

鸭肉白切、烧卤、火锅等烹制方法皆可,亦可剥皮后切成薄片净炒或涮鸭肉。

【食用宜忌】

1. 鸭肉多食滞气、滑肠,凡为阳虚脾弱、外感未清、痞胀脚气、便泻肠风者皆忌之。

2. 鸭肉不宜与鳖肉同食,同食会令人阴盛阳虚,水肿泄泻。

3. 鸡、鸭、鹅等禽类屁股上端长尾羽的部位,学名“腔上囊”,是淋巴腺集中的地方，因淋巴腺中的巨噬细胞可吞食病菌和病毒,即使是致癌物质也能吞食,但不能分解,这个部位是个藏污纳垢的“仓库”,绝对不能吃。

【药用偏方】

1. 取青头雄鸭一只,去毛及内脏,洗净切碎,煮至熟烂后,加入粳米适量、葱白三棵,入锅以文火共煮成粥。适合营养不良性水肿、心脏性水肿及肾脏性水肿患者食用,每日早、晚温食,七天为一疗程，有祛水退肿之效。

2. 取鸭一只,宰后洗净,加中药黄精 10 克,入锅清炖,待肉烂熟,即可分次配餐,吃肉喝汤,对老年肺结核病及肺气肿患者有辅助治疗作用。

3 冬季老人进补，可将适量黄芪塞入鸭腹内同煮，鸭肉烂熟，吃肉喝汤,能益气利尿,增强体质。

4. 鸭肉同糯米煮粥食之,有养胃补血生津之作用,对病后体虚者,大有好处。鸭肉同海带炖食,对老年性动脉硬化和高血压有益。

【生活窍门】

1. 肥鸭去膻解腻烹制妙法

肥鸭肉肥味膻，烹制不当则不好吃。

烹制时,应先将鸭子杀死,放入 75～85℃的热水内将毛煺光,用刀尖从鸭背开口,取出内脏,冲洗干净后将鸭身剁成 4 大块,鸭油单放一边。

将鸭油放热锅内，然后把鸭块入热鸭油内炸一次，待油温升高,再复炸一次,至鸭肉表皮呈金黄色即可。鸭块经过油炸,本身油脂溶入油中一部分,油腻大减。

把炸好的鸭块及鸭头等放入净锅内，烹入料酒，加上适量的葱、姜、大料、桂皮、酱油、白糖和少许水,加大火烧开后,改小火炖至熟烂即可出锅。

这时锅内还有些汤汁,可在火上熬至黏稠,浇在鸭块上,凉后即可上席食用。

用此法制成的鸭菜,味道浓香,肉质鲜嫩,肥而不腻,且简单易行，节省原料。

2. 让鸭汤更鲜美的方法

老鸭肉的含氮浸出物较幼鸭肉多，野鸭肉含氮浸出物更多。烹调时,加入少量盐,能有效地溶出含氮浸出物,会获得更鲜美的鸭汤。

鹅 肉

鹅的种类大致分为太湖鹅、乌鬃鹅、白鹅、豁眼鹅、雁鹅、伊犁鹅、黑鬃鹅等，在众多优良的鹅群里营养价值极高的就要算纯种的黑鬃鹅了。

鹅浑身是宝。鹅翅、鹅蹼、鹅舌、鹅肠、鹅肫是餐桌上的美味佳肴。鹅油、鹅胆、鹅血是食品工业、医药工业的原料。鹅肝营养丰富,鲜嫩味美,被认为是世界上上等的营养品之一。

鹅肝,质地细腻,口味鲜美,有一种独特的香味,可促进食欲，营养丰富,是世界三大美味营养食品,被称为“人体软黄金”。在一些发达国家,如欧美、日本被营养师列为宇航员、飞行员每餐必备的食品。

【营养成分】



鹅肉的营养价值较高,据分析，其蛋白质含量为22.3%,比牛肉、羊肉都高很多。鹅肉中脂肪含量较低，且多为有益健康的不饱和脂肪酸。

【药用功效】

《本草纲目》记载“鹅肉利五脏,解五脏热,止消渴”,说明鹅肉能补益心、肝、脾、肺、肾五脏。另外,民间也流传“喝鹅汤,吃鹅肉,一年四季不咳嗽”的谚语。尤其冬天容易感冒,常吃鹅肉在预防急慢性支气管炎方面有效。

鹅肉味甘平,有补阴益气之功,暖胃开津之效,是中医食疗中的好原料。

鹅胆汁更有清热、止咳、消痔疮之功效。

鹅肉对于全身水肿、面色不泽、食欲不振、咳嗽痰喘、语言无

力、大便清泻、小便不利、经常感冒的老年人，食之有益。

用鹅肉配萝卜炖食，能大利肺气、止咳化痰。最适合于老年人慢性支气管炎和肺气肿者食用。

鹅肉同冬瓜炖食，对于老年慢性肾炎也有好处。

有试验证实，常食鹅肉汤，对于老年糖尿病患者控制病情发展和补充营养也是较为理想的食物。

【食用宜忌】

鹅肉不宜与鸡蛋同食，如同食，易伤元气。

鹅肉不宜与鸭梨同吃。

此外，皮肤生疮毒者忌食。

4

食物榜

最佳湯食



最佳汤食：鸡汤最优。



专家导读

美国精神科医生发现,精神抑郁时,饮用鸡汤可以促进人体肾上腺素的分泌，使人精神振奋。另外母鸡汤中含有的特殊物质,有预防感冒的作用,特别适合春冬季节饮用。

科学家指出，鸡汤能阻碍一种叫嗜中性粒细胞的活动能力，从而产生抗感染的特性。

鸡　汤

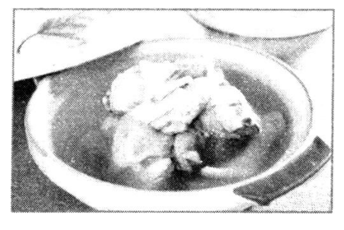
鸡汤营养丰富、味道鲜美,是餐饮中深受大众喜爱的一道佳肴。

【食用宜忌】

鸡汤的营养价值极高，它能引起中枢神经系统兴奋，还能刺激胃黏膜,增加胃酸的分泌,从而使人的食欲得到增强,对食欲不佳的人来说是一种开胃良药，但并不是每个人都适合食用。

(1)鸡汤中的含氮浸出物会加重心、肝、肾的负担,因此患有心脏病、肝脏病、肾脏病的人应少喝鸡汤。

(2）鸡汤中含有的嘌呤硷等物质会增加体内过多尿酸的形成,从而会使溃疡病恶化,并诱发痛风。因此,患有溃疡病、痛风病的人则完全应禁喝鸡汤。



(3)高胆固醇、高血脂症者不宜多喝鸡汤。因为多喝鸡汤会促使胆固醇升高，血管内膜沉积,引起动脉硬化、冠状动脉粥样硬化等疾病。

(4) 高血压患者不宜多喝鸡汤。常喝鸡汤会使血压持续升高,难以降下。而长期高血压,又可引起心脏的继发性病变,如心肌肥厚、心脏增大等高血压性心脏病。

(5)肾功能较差者不宜多喝鸡汤。因鸡汤内含有一些小分子蛋白质,患有急性肾炎、急慢性肾功能不全或尿毒症的患者，由于肾脏功能较差，肾脏对蛋白质分解产物不能及时处理，如多喝鸡汤会引起高氮质血症，从而进一步加重病情。

(6)胃酸过多者不宜多喝鸡汤。鸡汤有较明显的刺激胃酸分

泌的作用,患有胃溃疡、胃酸过多或近阶段有胃出血病史的人,一般也不宜多喝鸡汤。

（7）胆道疾病患者不宜多喝鸡汤。胆囊炎和胆石症经常发作者,不宜多喝鸡汤。因为鸡汤内脂肪的消化需要胆汁参与,喝后会刺激胆囊收缩，而加重病情。

【药用偏方】

1.鸡汤可防治感冒

鸡汤不仅可减轻感冒症状，使患者感到舒适，而且在清除呼吸道病毒方面也有较好的效果。经常喝鸡汤可增强人体的自身抵抗力,预防感冒的发生。在鸡汤中加一些调味品,如胡椒粉、生姜，或用鸡汤下面条吃，都可以治疗感冒。

2.淮杞乌鸡汤好御寒

在天寒阴冷的天气里，中老年人常觉四肢不温，颈背腰膝怕冷，这是气血虚弱、阳气未能舒展通达的反映。此时进补十分相宜。建议食用淮杞乌鸡汤，收效较快。

烹制时采用乌鸡半只至一只,猪肉 200克。切块放入开水烫焯数分钟,以除膻味脂血。配合党参 30 克、淮山药 25克、枸杞 15 克、红枣 6枚(可去核)、生姜 3片,加水煲或炖 1～2 小时,再调味服食。

此汤对妇女尤为适宜,但不适用于感冒咽痛、胃肠食滞、痰浊壅盛、口疮或湿热者。

3.参鸡汤

原料 大雏鸡 1 只(500克),水 4杯,糯米 1/3 杯,水参 1 棵,蒜 1 头,生姜 1 块,盐、胡椒粉、大枣适量。

做法 切断鸡头和鸡脚,掏出内脏后洗净。把蒜去皮,糯米泡在水里,大枣洗净。在鸡肚里放泡好的糯米、蒜、大枣、水参,并用线把鸡肚缝好,捆上两腿和鸡身。在平锅里倒 4杯水,放进鸡和生姜煮 40 分左右。煮熟后将鸡和汤盛人大钵或碗中,撒上盐和胡椒粉。吃的时候,将捆着的线剪断,并把放在鸡肚子里的材料取出与

鸡肉一起吃。

4. 当归乌鸡汤

原料 乌鸡1只,当归、生地、丹皮、红花各10克,姜、盐各少许。

做法 乌鸡宰杀后,去毛及内脏洗洗,切成块 当归、生地、丹皮、红花用净纱布包好。将鸡肉块、药包同放入锅中,加入姜、盐及适量清水,炖至鸡肉烂熟即成。

特点 鸡烂汤浓,可喝汤可食肉。

功效 此汤有养血凉血祛风之功效,适用于治疗黄褐斑、蝴蝶斑及各种斑点沉着。

【生活窍门】

炖鸡汤最好不要先放盐

炖鸡汤如果先放盐,会直接影响到鸡肉、鸡汤的口味、特色及营养素的保存。

这是因为鸡肉含水分较高,有的高达65%~90%,而食盐具有脱水作用。如果在炖制时先放盐,使鸡肉在盐水或咸汤中浸泡,组织中的细胞水分就会向外渗透,蛋白质被凝固,鸡肉组织会明显收缩变紧,影响营养向汤中溶解,妨碍汤汁的浓度和质量,从而使炖熟后的鸡肉变硬、变老,汤无香味。

因此,炖鸡汤时正确的放盐方法是:将炖好的鸡汤降温至80~90℃时,再加适量的盐,这样鸡汤及肉质口感最好。

5 食物榜

最佳健脑食品

最佳健脑食品：菠菜、韭菜、葱、椰菜、菜椒、豌豆、西红柿、胡萝卜、小青菜、蒜苗、芹菜、核桃、花生、开心果、腰果、松子、杏仁、大豆以及糙米饭、猪肝等。

其中，西红柿在最佳水果中已有介绍，胡萝卜和芹菜在最佳蔬菜中也有介绍，所以本部分不再重复。

专家导读

对于大脑而言，并非所有的食品都对大脑健康有利，如油炸食品、方便面、汉堡包、肥肉等，这些食物能使脑血管壁发生变化，进而影响血液流量，导致大脑缺血。

为了保护大脑，须吃一些能阻止脑血管病变的"还原物"。以下食品含有维生素E具有还原物的作用，能保持血管壁的弹性，如核桃、花生、开心果、松子、杏仁、大豆、糙米。

菠 菜

菠菜又名波斯菜、赤根菜、鹦鹉菜等。

菠菜的源头可以追溯到2000年前亚洲西部的伊朗，《唐会要》上明确记载：菠菜种子是唐太宗贞观二年从尼泊尔作为贡品传入中国的。之后一直很受我国人民的喜爱。

【 如何选购 】

蔬菜市场上的菠菜有两种类型：一种是小叶，一种是大叶。不管什么品种，都是叶柄短、根小色红、叶色深绿的好。在冬季，叶色泛红，表示经受霜冻的洗礼，口感更为软糯香甜。有时会看到菠菜叶子上有黄斑，叶背有灰毛，表示感染了霜霉病，在挑选时要注意。

【 营养 成分】

菠菜营养丰富，它的显著特点是含有丰富的胡萝卜素和维生素B_6，并含有大量的水分、蛋白质和碳水化合物。同时，菠菜还含有铁、镁、钾和维生素A、钙和维生素C等，可以有效地保护眼睛、平衡血压、补充体力、防止贫血。

【药用功效】

1. 菠菜富含胡萝卜素和钾元素，可以维持血压平衡，预防多种癌症和心脏病。

2. 菠菜中丰富的维生素A使眼睛明亮美丽，B族维生素可以治疗夜盲症和口角炎。

3. 孕妇宜多吃菠菜，因为有利于胎儿大脑神经的发育，防止胎儿畸形。

4 菠菜富含铁元素，可以治疗缺铁性贫血。

5. 菠菜可以维持人体的酸碱度,并提供大量的纤维素,有助于清理肠胃。

【食用方法】

无论是炒、拌、做汤还是吃火锅,餐桌上总是少不了菠菜。

菠菜含草酸较多，会影响人体对钙的吸收。正确的食用方法是 先把菠菜用开水焯一下,再炒食或作汤,这样草酸与涩味即被去除，有利于人体吸收菠菜中的钙质。

另外，在炒菠菜时加少许白酒，这样炒出的菠菜不仅没有涩口感,而且还有一种清香。

【食用宜忌】

菠菜不宜和豆腐一起吃。在吃菠菜的同时吃些海带，可以促进草酸钙的排出。

【适用人群】

菠菜中维生素 C 的含量比西红柿高 1 倍,胡萝卜素的含量可以与胡萝卜相媲美,所以特别适合老人、女性和电脑工作者经常食用。

【药用偏方】

1 将菠菜和鲜藕用麻油拌匀食用，可以清肝明目。

2. 羊肝菠菜汤具有改善眼睛枯涩、疼痛的病症。

【生活窍门】

1. 保持菠菜豆腐营养

菠菜和豆腐都是营养价值很高的食物，但如做菜时不得法，营养价值将大大降低。

因为,菠菜中含有大量草酸,豆腐在加工时加有石膏(硫酸钙)。钙是对人体有利的营养物质,但若把上述两者放在一起长时间加温,草酸就会和硫酸钙发生作用,生成人体无法吸收的草酸钙。

要解决这种矛盾,做菠菜时,应先将菠菜和豆腐分别烧熟,再拌到一起或先做好豆腐汤,再把菠菜放入,稍煮后便可盛起。

2. 菠菜汤洗脸有效去油脂

菠菜含有大量的维生素、矿物质,是营养成分很高的蔬菜。脸上油脂分泌过多时，可以将菠菜放入适量的水中煮汤，然后用此汤来洗脸,可有效去除油脂。

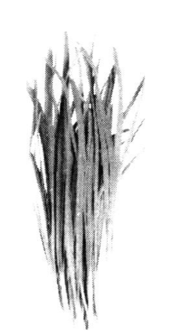
韭　菜

韭菜又名长生韭、起阳韭、草钟乳、壮阳草等。

韭菜原产我国河北、陕西等地，其颜色碧绿、味道浓郁。韭黄又名黄韭、韭白，是韭菜的软化栽培品种，因不见阳光而呈黄白色，其营养价值要逊于韭菜。

【如何选购】

韭菜按叶片宽窄来分，有宽叶韭和窄叶韭两种。宽叶韭嫩，香味清淡；窄叶韭卖相不如宽叶韭，但香味浓郁。真正喜欢吃韭菜的人，以窄叶韭为首选。要注意，叶片宽大异常的韭菜要慎买，因为栽培时有可能使用了生长刺激剂（人工合成的植物激素）。



韭菜的叶由叶片和叶鞘组成，叶鞘抱合而成"假茎"。割韭时即在假茎近地面处切割。刚割下时，"假茎"处切口平齐，表示新鲜；如已割下几天，切口便不平了，而呈现倒宝塔状。

因此，购买韭菜时，最好挑选整株深绿鲜嫩、叶肉肥厚、叶色深绿(韭黄除外)而有光泽，不带烂叶、黄叶、干尖、紫根、泥土，无斑点，中心不抽花苔的为好。

下面是常用的挑选新鲜韭菜的方法：

1. 查看韭菜根部，齐头的是新货，吐舌头的是陈货。

2. 检查捆包腰部的松紧。一般腰部紧者为新货，松者为陈货。

3. 用手捏住韭根抖一抖，叶子发飘者是新货，叶子飘不起来的是陈货。

【保鲜储存】

如果不马上食用，最好将鲜韭菜装入塑料袋放于阴凉的地

方,可保鲜三四天,冬天可保鲜一星期左右。

冬天购买黄韭或青韭，如果一时吃不了或暂时不想吃，可选一棵大而有心的白菜,在白菜头上切一刀,切至 1/2 处即可。再从所切部位的中间沿菜根方向切一刀，深度为 2 厘米为宜。由此将白菜扒开掏出菜心,把韭菜放到里面,把切口合好。这样可使韭菜不烂不干，存放数天依然十分鲜嫩，具有原来的香味。

【营养成分】

每 100 克鲜韭菜中含胡萝卜素 3.12 毫克,维生素 C 39 毫克，含量为西红柿的 4 倍,钙 84 毫克,磷 43 毫克,铁 8.9 毫克,膳食纤维 1.2 克,此外还含有脂肪、蛋白质和辛香挥发物——硫化丙烯。

【药用功效】

1. 传统医学认为,韭菜性温,能温肾助阳,益脾健胃,行气理血。多吃韭菜,可养肝,增强脾胃之气。

2. 韭菜中含的硫化合物具有降血脂及扩张血管的作用，适用于治疗心脑血管疾病和高血压。此外，这种化合物还能使黑色素细胞内酪氨酸功能增强，从而改变皮肤毛囊的黑色素，使头发乌黑发亮。

3. 韭菜中含有大量的膳食纤维，对结肠癌有明显疗效。

4. 患有皮肤白斑症的女性，常吃韭菜可以达到祛斑、减肥的双重效果。

5. 韭菜含有性兴奋剂,能兴奋性器官。

【食用方法】

韭菜的食用方法很多,既可与其他原料搭配用于炒菜,又可作调味料和馅食。

【食用宜忌】

初春时节的韭菜品质最佳,晚秋的次之,夏季的最差,有‘春食则香,夏食则臭’之说。

隔夜的熟韭菜不宜再吃。

多食韭菜也会上火且不易消化。

阴虚火旺、有眼疾和胃肠虚弱的人不宜多食。

【药用偏方】

1. 水酒冲服韭菜汁可通便

用温水和少许酒冲服韭菜叶子或根汁，可有效治疗便秘。

2. 韭菜汁可治关节肿痛

取鲜韭菜数根,用手掌搓出汁搽于患部,间隔 1 小时搽一次，连续 10 日即愈。搽时不可性急,应循序渐进。

3. 韭菜汁滴耳治飞虫入耳

把韭菜捣成汁滴入耳内，不久小虫可自行出来。

4. 韭菜治鼻出血

方法一 把韭菜放在碗里捣烂取汁,加入红糖后服下,可治流鼻血。

方法二 将韭菜茎和生绿豆搅拌成泥,用冷开水冲匀,沉淀以后,饮上层清水,几次就可奏效。

5 韭菜末泡水洗脚治脚气

鲜韭菜 250 克洗净,切成碎末,放在盆内,冲入开水。等能下脚时,泡脚半小时,水量应没过脚面。一个星期后再洗一次,效果很好。

6. 吃韭菜可以减肥

韭菜含热量极低，却含有大量的植物纤维，能增强胃肠蠕动，减少脂肪的吸收,还有很好的通便作用,具有很好的减肥功效。

7. 治疗中暑昏迷

用韭菜捣汁滴鼻,可以治疗中暑昏迷。

8. 治疗荨麻诊疗

将韭菜放在火上烤热,涂擦于患处,可治疗荨麻疹。

9 治疗习惯性疹

取韭菜 50 克,洗净,连根带叶捣烂取汁用温开水送服,每日一次,可治疗习惯性便秘。

葱

葱，又名芤、和事草、青葱、菜伯等。

大葱种植区主要是淮河、秦岭以北和黄河中、下游地区。

【保鲜 储存】

秋后家庭储存大葱，应挑选葱白粗壮无烂伤的葱，散开在阳光下略晒几天，待叶晒蔫时，七八棵为一捆，用叶子挽成一个结，在干燥、阴凉、避风处排开，可储存到来年。

【营养成分】

现代医学研究表明，葱除含蛋白质、脂肪、糖类、纤维素以及多种维生素、胡萝卜素、烟酸、钙、镁、铁等成分外，还含有葱蒜辣素、挥发油、花生酸、亚油酸等。

据测定，每100克可食用葱含水分90克，蛋白质2.5克，脂肪0.3克，糖类5.4克，钙54毫克，磷61毫克，铁2.2毫克，钾180毫克，钠3.4毫克，铜0.08毫克，镁19毫克，锌1.63毫克，胡萝卜素0.46毫克，维生素C 15毫克，泛酸0.4毫克，烟酸0.5毫克。

【药用功效】

我国历代医家十分推崇葱的养生药用价值，《名医别录》记载，葱"除肝中邪气，安中利五脏、杀百药毒"。《食疗本草》说，葱"主伤寒壮热，出汗中风，面目浮肿，骨节疼痛"。中医认为，大葱温中下气，小葱祛风消肿、散淤解毒，两者都具清热明目、利水消痰的功效。民间更有"葱蒜不离菜，百病生不来"之说。

1. 小葱所含胡萝卜素较高，每100克小葱含胡萝卜素0.46毫克，可对血管壁起保护作用。

2. 近些年来，中美科研人员合作研究证明，从葱内提取的葱素可软化血管，消解凝血块，减少或避免血栓发生，对高血压、心脑血管动脉硬化症很有疗效。经研磨而得到的滤液，可杀灭阴道滴虫。

3. 科学最新发现，经常吃葱不但能降低血脂、血糖和血压，还可以补脑。

4. 现代营养学研究还发现，经常吃葱的人，胆固醇不易在血管壁上沉积，从而降低了血液中胆固醇的含量，防止血液不正常凝固，防止动脉粥样硬化，并对面目浮肿、疮痈跌打患者也有疗效。

5. 葱含有的微量元素硒，可降低胃液内的亚硝酸盐含量，对预防胃癌及多种癌症有一定作用。

6. 葱含有具刺激性气味的挥发油和辣素，能祛除腥膻等异味，产生特殊的香气，可以刺激消化液的分泌增进食欲。

7. 葱还有发汗、祛痰、利尿作用。

8. 葱有兴奋作用，对流行性感冒、头痛、鼻塞等症有治疗作用，并有较强的杀菌作用。在冬春季节流行呼吸道传染病和夏秋季肠道传染病时，吃些葱有预防作用。

9. 葱中含有的大量维生素 B_1，能促进皮肤表层细胞对血液中氧的吸收，有利于细胞间质的形成和皮肤细胞的修复。

【食用方法】

大葱有去腥膻油腻的功能，一般有 3 种用法。

1. 炝锅。多在炒荤菜时使用，如炒肉时加入适量的葱花或葱丝，做炖、煨、红烧肉和海味、鱼、鸭时用葱段。将大葱与羊肉混炒，可去除羊肉的腥膻之感，使肉味变得鲜美。

2. 拌馅。汆丸子、包饺子、做馄饨时，在馅中拌入葱花，味道会更加醇美。

3. 调味。吃烤鸭时，在荷叶饼中，夹上蘸了甜面酱的葱段和鸭片，格外利口好吃。在做酸辣汤和热清汤时，最后撒上葱花，浇上

明油(麻油),引人食欲。

【食用宜忌】

葱对汗腺刺激作用较强，有腋臭的人在夏季应慎食，多汗的人应忌食。

葱不宜与蜂蜜和杨梅共同食用。

葱品性温热,有刺激味,过多食用会损伤视力,引起头昏,但停食后会自然恢复。

患有胃肠道疾病的人不宜多食。

大葱升散而不收，记忆力衰减者忌久食葱。慢性皮肤病和慢性胃炎者忌久食葱。

葱与狗肉不能同食。狗肉性热,助阳动火 葱性辛温发散,利窍通阳,二者配食,益增火热,有鼻出血症状的人应特别注意。

葱与大枣不宜同食，因为大枣的药性甘辛而热，多食令人热渴膨胀,动脏腑、损脾、助温热,而葱又辛热助火,所以二者不宜同食。

【药用偏方】

1. 葱白硫磺粉外敷治遗尿症

将几颗连根须的葱白洗净,捣碎,拌上硫磺粉成糊状,涂在布上,晚上睡时敷在肚脐处,第二天早晨拿掉。一日一次,对治疗遗尿症有很好的作用。

2. 大葱治四肢麻木

方法一 取大葱 60 克、生姜 15 克、花椒 3 克,洗净,用水煎服。每日两次,两周见效。

方法二 用葱白根、生姜、陈醋各半两,煮水洗手脚可治手脚麻木。每次10分钟,每日两三次。

3. 大葱蜂蜜糊治小腿生疮

将大葱捣烂,越黏越好,用蜂蜜

调成糊状，抹在患处，然后用纱布缠好。每隔一两天换一次，数日可愈。

4. 大葱治膝盖和脚肿痛

将 8～9根大葱的葱根切下洗净，连葱带须放入脸盆中煮沸 20 分钟，然后将患处放在盆上熏蒸，稍凉后，将患处放入盆内浸泡，上面用布单盖严，使患部发汗。汤水凉时再加热，可反复熏洗，每天早晚各一次。

5. 葱止皮肤瘙痒

方法一 将鲜大葱叶剥开，用葱叶内侧擦拭红肿痒处。反复擦几遍，症状即可得到缓解。

方法二 痒时用葱白先擦患部，可及时止痒，再吃 4～6 颗桂圆肉，每日 1～2 次，连续两三天即可治愈。

【相关食谱】

1. 小葱粥

原料 小葱 1 把（约 15 克），粳米 100 克。

做法：

（1）小葱拣杂，连根须洗净，切细末（或剁成细末）备用。

（2）将粳米淘净，放入沙锅，加水适量，煨煮成稠粥，粥将熟时，放入葱末，拌和均匀，煨煮至沸即成。

功效 早晚 2 次分食。有祛风散淤、解毒降压等功效，主治各类高血压。

2. 大葱烩豆腐

原料 嫩豆腐 250克，大葱 50 克，植物油、酱油、麻油、姜、蒜、鲜汤、精盐、味精、淀粉适量。

做法：

（1）将大葱洗净，去须根，将葱白切成 2 厘米长的葱段，备用。

（2）将豆腐切成 1 厘米见方的小块，放入碗中。炒锅置旺火上，加植物油，烧至八成热时放入豆腐块，炸成淡黄色，倒入漏勺

沥油。

(3)锅留底油,烧热,放葱段炸成金黄色,随即放人生姜丝、蒜片各少许,溢香后,放入炸过的豆腐块,加适量鲜汤、酱油、精盐、味精,小火烩烧至沸,以水淀粉勾薄芡,淋入麻油即成。

功效 佐餐当菜,随意食用。有补益肝肾、祛风降压、散淤消脂等功效。适用于各类高血压,对中老年肝肾阴虚、痰浊内蕴型高血压伴高脂血症者尤为适宜。

3. 葱爆羊肉丁

原料 大葱 30 克,羊肉 250 克,鸡蛋 1 个,淀粉、精盐、植物油、姜、麻油、味精、酱油、胡椒粉、料酒适量。

做法:

(1)将羊肉洗净,切成 1 厘米见方的小丁块,放入碗中,加 1 个鸡蛋清,以水淀粉、精盐少许抓拌均匀,备用。

(2)葱去杂后,去根洗净切成 1 厘米长的小段。炒锅内加植物油,烧至六成热时,将羊肉丁放入,划散,再放入葱小段、姜丝,搅拌散开后,迅速倒入漏勺。

(3)锅留底油少许,小火烧热,将羊肉丁、大葱、姜丝、精盐、味精、料酒、酱油、胡椒粉等入锅,旺火翻炒匀,用水淀粉勾薄芡,淋入麻油即成。

功效 佐餐当菜,随量服食。有补益肝肾、祛风散淤、降压降脂等功效。对老年阴阳两虚型高血压患者尤为适宜。

4 葱炖猪蹄

原料 葱 50克,猪蹄 4只,食盐适量。

做法:

(1)将猪蹄拔毛洗净,用刀划口。

(2)葱切段,与猪蹄一同放入锅内,加水适量,食盐少许,先用武火烧沸,后用文火炖熬,直至熟烂即成。

功效 此菜具有补血消肿、通乳的功效。适用于血虚体弱、四肢疼痛、形体浮肿、疮疡肿痛、妇女产后乳少等病症。

5. 葱烧海参

原料 葱 120克，水发海参 200 克，清汤 250 毫升，油菜心 2 棵，料酒、味精、食盐，湿玉米粉、熟猪油、酱油各适量。

做法：

(1)将海参洗净，用开水氽下 用熟猪油把葱段炸黄，制成葱油。

(2)将油菜心洗净，用开水氽一下，捞出备用。

(3)海参、油菜心下锅，加入清汤和酱油、味精、食盐、料酒等调料，用湿玉米粉勾芡浇于海参、油菜心上，淋上葱油即成。

功效 此菜具有滋肺补肾，益精壮阳的功效。适用于肺阳虚所致的干咳、咯血，肾阳虚的阳萎、遗精及再生障碍性贫血、糖尿病等病症。

椰　菜

椰菜，又名结球甘蓝，属十字花科芸苔属，为一年生草本植物，靠种子繁育。

椰菜适合在凉爽的季节生长，不同品种的椰菜在不同天气和地理条件下，种植60～150天后就可收获。

椰菜原产于地中海沿岸，大约在200年前引入我国。近年来，椰菜越来越多地进入人们的餐桌，成为人们喜爱食用的蔬菜之

【营养成分】

椰菜营养丰富，富含维生素C、β－胡萝卜素、纤维素以及钙、钾等。一棵中等大小的椰菜可以提供220%人体每日所需维生素C以及15%每日所需维生素A（以β－胡萝卜素形式），并且具有低脂肪、低热量的优点，所以受到追求健康生活人们的欢迎。

每100克可食用椰菜含水分88.2克、蛋白质4.4克、脂肪0.9克、碳水化合物1.8克、纤维素2.6克、维生素C 87毫克、维生素E 1.6毫克、维生素A 0.58毫克、钙56毫克。

【药用功效】

椰菜中富含的纤维素可以改善血糖的含量，可溶性纤维素可以延缓胃排空，减缓小肠对葡萄糖的吸收，所以对糖尿病有益。

加州大学的Wellness Letter证明，椰菜中钙含量与牛奶相当，因此多吃椰菜可以预防成人骨质疏松症。

椰菜是一种低脂肪、低热量的食物，因此适宜肥胖者食用。它的β－胡萝卜素可以降低心脏病发作，另外高含量的纤维素也有助于降低血中胆固醇含量。

减少钠盐摄入是降低高血压的一项措施，而缺钾、高脂、肥胖

也是造成高血压的因素，椰菜低钠、高钾、低脂、低热的特点正好满足高血压患者的需要。

【食用宜忌】

十字花科蔬菜里的治病物质是被称为靛基质的复合物，但靛基质会在煮的时候失去，所以食用椰菜时不要煮得时间太长。

【相关食谱】

1 椰菜素卷

原料 椰菜叶 10 片，冬菇 2 只，草菇、银芽、胡萝卜各 25克，木耳 3 克，五香豆腐干 1 块，葱 1 棵，姜 10 克，糖、酒各 1 茶匙，蚝油、汤匙，粟粉、盐、油适量。

做法：

(1)用糖 1 茶匙、蚝油 1 汤匙、酒 1 茶匙、粟粉 1 平茶匙、水 2 汤匙调成芡汁待用。

(2)椰菜叶片放碟中，加油及水各 1 汤匙，盐 1/8 茶匙，盖上保鲜纸，留一开口疏气，高火蒸 2 分钟，取出备用。

(3)冬菇、木耳浸软切丝，草菇、豆腐干和胡萝卜均切丝，葱洗净切段，姜去皮，拍碎，把所有已切丝的材料、姜末和芡汁拌匀做成馅料，放入盆中，盖上保鲜纸，留一开口疏气，高火蒸 1 分钟，备用。

(4)把馅料分成 10 等份，每片菜叶包上 1 份馅料，排在碟上，加 1 汤匙水，盖上保鲜纸，留一开口疏气，高火蒸 2 分钟，即可供食。

2. 西红柿椰菜汁

原料 西红柿 3 个，椰菜 5 个。

做法 将所有材料切粒，放进搅拌机搅成果汁便可饮用。

特色 西红柿和椰菜均含有胡萝卜素、维生素 C、锌、钙等，锌能有效抑制皮肤的细菌生长以及平衡油脂分泌，维生素 C 则能增强皮肤的抵抗力，避免因油脂引致皮肤发炎。不过西红柿汁的味道可能带点腥味，食用时可加点蜂蜜作调味。

3. 干煸椰菜

原料 猪肉 200克，云耳 6朵，椰菜 300克，糖 1/2 茶匙，生粉 1/2茶匙，盐 1/4 茶匙，生抽酱油 1 茶匙，水 1 汤匙，葱 1 棵，油 4 汤匙，麻油少许。

做法：

（1）瘦肉切丝，调味，腌 10 分钟。

（2）椰菜切条，云耳浸软，葱切段，备用。

（3）烧 4 汤匙油，炒熟肉丝，备用。

（4）用剩余油炒椰菜至软，肉丝回锅，加入云耳及葱，炒匀，再以 1 汤匙生抽酱油、1/2茶匙糖及少许麻油调味，上碟。

4. 椰菜奶油芝士和梨杏汤

原料 椰菜 250 克、洋葱 1 个、韭黄 2根，黄油 40 克，汤料 855 毫升，低脂软芝士 150 克，燕麦粥 15毫升，去皮梨 4个，烤干的杏仁 175 克，牛奶 570 毫升，盐和新鲜黑胡椒少许。

做法：

（1）把椰菜雕成小花，把茎部削成小块。炖锅放于火上，放黄油溶解，加韭黄、洋葱和椰菜（叶子不放），充分搅拌，炖 10 分钟，加入梨。

（2）加入燕麦粥搅拌，杏仁和牛奶逐渐加入搅拌，加入汤料和调味料，充分搅拌并慢煮 10分钟。在凉汤的过程中，把菜叶蒸 5 分钟。

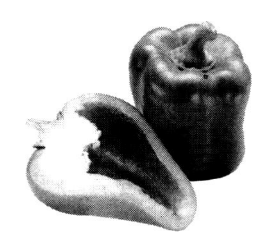
（3）汤和软芝士放入搅拌机搅拌。放入菜叶后重新加热，和法式面包一起食用。

菜　椒

菜椒又叫甜椒、青椒。

菜椒由原产中南美洲热带地区的辣椒演化而来，经长期栽培驯化和人工选择，使果实体积增大，果肉变厚，辣味消失。我国于100多年前引入，现在全国各地都普遍栽培。

【营养成分】



菜椒果肉厚而脆嫩，维生素C含量丰富。每100克菜椒中含水分93.9克左右，碳水化合物约3.8克。

【药用功效】

菜椒对减少皮肤皱纹、维持皮肤弹性有一定效果，菜椒汁含丰富的硅，这是头发及指甲所需的养分。

【生活窍门】

炒脆嫩菜椒的两个窍门

油亮碧绿的大菜椒，肉厚、脆嫩。怎样烹制才能保持其色泽翠绿，口感脆嫩，味道清香呢？

其一是调料的使用。一般素炒菜椒不应放酱油烹制，如果放了酱油，菜色变得暗淡、黄绿，味道亦不清香。

其二是火候的运用。炒菜椒一般用旺火快炒，其色及维生素C在短时间高温下变化不大，仍能保持其色味。

豌 豆

豌豆又名寒豆、青豆。豌豆起源于亚洲西部和地中海地区,后传入印度北部，经中亚细亚传至我国，早在汉朝我国就开始种植。

现今栽培的豌豆可分为粮用豌豆和菜用豌豆两大类型。菜用豌豆又分为三类:一是粒用豌豆,荚不宜食用;二是荚用豌豆;三是粒荚兼用豌豆。

粒用豌豆有白荚和青荚两个品种。青荚豌豆颜色好，鲜味足；白荚豌豆鲜味淡,糯性,早熟丰产,不仅荚色淡,豆粒颜色也淡。

荚用豌豆又叫荷兰豆，市场上有宽荚和狭荚两个类型。宽荚种荚色淡绿,味淡,鲜味差。狭荚种,如竹叶青就属于这个类型,荚色较深的味浓。

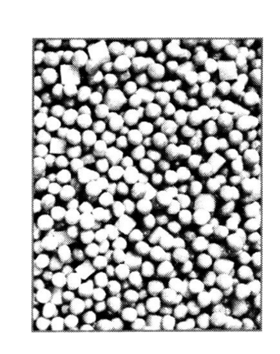
粒荚兼用豌豆,与荚用豌豆同属于软荚豌豆。荚肉肥厚,豆粒大,味甜脆,口感好,但不可炒过头。

【如何选购】

1. 荚果扁圆形表示正值最佳的成熟期。荚果正圆形表示已经过老,筋(背线)凹陷也表示过老。

2. 手握一把时"咔嚓"作响,表示新鲜度高。

3. 豌豆上市的早期要买饱满的,后期要买偏嫩的。



【营养成分】

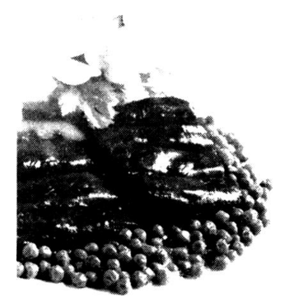
豌豆营养丰富，主要含有蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维,并含有一定的赤霉素A、植物凝集素、胡萝卜素、维生素等成分。

豌豆的青豆粒中蛋白质含量约

占7.4%,膳食纤维约占 4.5%,碳水化合物约占 18.2%,且高钾低钠,对保护心血管有益。

【药用功效】

1. 豌豆有和中益气、利小便、解疮毒、通乳及消肿的功效,是脱肛、慢性腹泻、子宫脱垂等中气不足症状的食疗佳品。哺乳期女性多吃点豌豆还可增加奶量。



2. 豌豆含有丰富的维生素 A 源,可在体内转化为维生素 A,而后者具有润泽皮肤的作用。

【食用方法】

菜用豌豆可供清炒，也可作汤，粮用豌豆可与米煮粥。由于豌豆富含赖氨酸,大米又缺赖氨酸,豆谷共煮食,可起到与蛋白质互补的作用。

【食用宜忌】

消化不良者不宜大量食用。

小青菜

青菜又称小白菜，原产我国长江以南地区，是最受群众喜爱、消费量最大的蔬菜之一。青菜栽培历史悠久，早在后汉时代就有文献记载，当时称为“鲜菜”，是“菜中佳品”。

青菜性喜冷凉，又较耐低温和高温，几乎一年到头都可种植、上市。但如果从口感、安全性和营养性看，1～3 月是青菜最佳消费季节。

冬季青菜经过低温，体内的碳水化合物转化为糖，油脂含量增加，可溶性蛋白质、不饱和脂肪酸、磷脂含量增加，从而提高耐寒能力。对消费者来说，更富营养性，吃起来软糯可口，清香鲜美，带有甜味。

【营养成分】

青菜含蛋白质、脂肪、粗纤维、碳水化合物、酸性果胶、钙、磷、铁等矿物质及多种维生素。

青菜还含有丰富的维生素 C，约为番茄的 3 倍，并含有大量不饱和脂肪酸。

【药用功效】

1. 青菜含有的大量不饱和脂肪酸，有利于预防心血管疾病。

2. 青菜中含有的复合碳水化合物和酸性果胶，可降低癌症的发病。

3. 青菜中含有的纤维素通肠利胃，促进肠道蠕动，保持大便通畅。

【食用方法】

小青菜吃法较多，可清炒或是与香菇、蘑菇、笋合炒，小青菜

汤既解渴又有利于减肥。

【生活窍门】

烹调青菜不宜加醋

青菜中的叶绿素在酸性条件下加热时极不稳定，其分子中的镁离子可被酸中氧离子取代，而生成一种暗淡无光的橄榄脱镁叶绿素,使其营养价值大大降低。

因此,烹调青菜时,不但要大火快炒,而且不宜放醋,以使其在中性条件下,既保持鲜绿的色彩,又不使营养遭受较大损失。

蒜　苗

蒜是多年生草本植物，花白色带紫，叶子和花轴嫩时可以做菜,地下茎味道辣,有刺激性气味。可以入药。

蒜苗就是嫩的蒜薹,也就是蒜的花轴,是深受我国人民喜爱的蔬菜之一。

【食用方法】

蒜苗可清炒,可做馅,食用方法多样。需要注意的是,蔬菜毕竟不是药,在食用前一定要充分洗净,不能因为它们具有抗菌、杀菌作用就掉以轻心。

【药用功效】

1. 蒜苗有杀菌作用。
2. 蒜苗有补脑作用。
3. 蒜苗色绿鲜美,味辣带辛,爽口开胃。
4. 蒜苗内含有微量元素硒，在体内有抑制致癌物的作用,可限制肿瘤发展,使其缩小甚至消除。

【药用偏方】

蒜苗肉包子

将蒜苗和肉按 4∶1 的比例制成馅,加适当调味品,做包子蒸熟食用。适用于一切恶性肿癌、白血病等,并可预防肿瘤的复发和转移。

【相关食谱】

1. 蒜苗五花肉

原料 带皮五花肉 500 克,青蒜苗 250 克,葱花、酱油、花生

油、盐、料酒、味精各适量。

做法：

（1）将带皮五花肉洗净，下人开水锅中煮至八成熟，捞出晾凉切成厚片；青蒜苗洗净切成小段备用。

（2）炒锅注油烧热，下人葱花爆锅，倒入肉片翻炒至卷缩，加入青蒜苗、酱油、盐、料酒、味精翻炒均匀，出锅装盘即可。

特点 色泽油亮，肉片滑软，蒜味浓郁。

2. 三丝蒜苗

原料 蒜苗、平菇、红椒、鸡丝、盐、料酒、蚝油、鸡精、高汤、生抽酱油、白糖、醋、蛋清、淀粉、葱姜末、食用油适量。

做法：

（1）将蒜苗洗净切成寸段，平茹、红椒洗净切成丝，鸡丝加入盐、料酒、蛋清、淀粉上浆待用。

（2）坐锅点火放入油，油温四成热时，倒入鸡丝划散，放入料酒、蚝油、生抽酱油、高汤、白糖炒匀，再放入蒜苗、红椒、平菇翻炒均匀，用水淀粉勾芡，加入适量醋出锅即可。

特点 色香味浓。

提示 三丝之一的平菇又叫平蘑、元蘑，属于食用菌类，是世界四大栽培菌之一。平菇口感好、营养高、不抢味，但鲜品出水较多，易疲塌老韧，炒菜时须掌握好火候。还要注意随吃随洗，洗早了会变黑。

3 蒜苗焗

原料 熟马铃薯3个，西红柿1个，蒜苗1根，干酪50克，盐、胡椒粉适量，法式鲜乳酪1汤匙，热水2汤匙，即溶高汤粉1/4茶匙。

做法：

（1）将烤箱以180℃预热。剥去马铃薯外皮，并切成薄片。洗净西红柿，去除蒂梗后，切块。将蒜苗切为薄圈，并清洗。用刨刀把干酪刨碎。

（2）把一半切好的马铃薯片，铺在适用烤箱的容器中。接着

放上西红柿块和蒜苗圈。加入盐和胡椒粉调味后，最后再盖一层马铃薯片，然后撒上干酪。将法式鲜乳酪混合水和即溶高汤粉，调匀后，浇在焗料上，再将其放进烤箱中间，以160℃烤30分钟，呈金黄色即可。

4. 蒜苗加花椒水素肉片

原料：里脊肉、蒜苗、芹菜、花椒、干辣椒、蒜、姜、葱、豆瓣、高汤、盐、油适量。

做法：

（1）里脊肉切成薄片用腌料入味15分钟。

（2）蒜苗、芹菜洗净切成长段。

（3）净锅热油，六成热时放花椒和干辣椒、蒜片、姜片、葱段、豆瓣炒出香味，加入适量高汤或清水，放适量盐，烧开，把蔬菜放下去稍稍烫一下捞起。

（4）把肉片滑入锅中，断生后捞起放在刚才的菜上面。

（5）在肉片上撒上大量花椒和干辣椒，适量蒜蓉和葱花，另起一锅，将油烧烫浇在肉片上即可。

5. 蒜苗火鸡排

原料 蒜苗1小根，洋葱1个，西红柿1个，火鸡肉150克（大腿部分的厚肉块），油少许，盐、粗磨的胡椒适量，即溶高汤粉1/4茶匙，水140毫升，法式鲜乳酪1汤匙，芥末1茶匙，法国面包1块（或是马铃薯、米或面一份）。

做法：

（1）将蒜苗清洗后，切成5厘米的长段。去皮的洋葱，切成圈。把清洗过的西红柿，去除蒂梗后，切块。在整块火鸡肉上抹油，放在不沾锅中用大火煎2分钟，然后换中火继续煎8分钟，加盐和胡椒后，包上铝薄纸保温。

（2）将洋葱圈放入热锅中，炒2分钟，加蒜苗和西红柿块，略炒一下后将水、即溶高汤粉倒入锅内，均匀搅拌，小火煮5分钟，接着放入法式鲜乳酪和芥末，再煮3～5分钟，直到汤汁呈黏稠状。加入盐和胡椒调味。

(3)把火鸡肉块切成厚片铺在盘中,然后蒜苗摆在肉片旁,配上法国面包,即可食用。

6. 蒜苗肉丝炒百叶

原料 牛百叶 250克,猪瘦肉 250克,蒜苗 100 克,葱末、姜末、盐、味精、料酒、酱油、花生油、鲜汤适量。

做法:

(1)将牛百叶洗净切丝,猪瘦肉洗净切丝,蒜苗洗净切段。

(2)炒锅注油烧热,下人葱、姜末爆锅,倒入肉丝翻炒几下,加入酱油、盐、料酒和百叶丝、鲜汤,稍加翻炒,再加入蒜苗段、味精,翻炒均匀,淋上熟油,出锅即可。

特点 绿白相间,蒜香味浓。

7. 红油蒜苗

原料 嫩蒜苗 200克,精盐 2 克,麻油 5 克,味精 1 克,白糖 6 克,酱油 10 克,红油辣椒 30克。

做法:

(1)将蒜苗茎切成 8 厘米长的段,用小刀尖在蒜苗段中部划上两刀,然后放入沸水中烫至断生,捞出放凉开水中凉透,取出沥干水分,整齐地装入盘中。

(2)将精盐、酱油、白糖、味精、红油辣椒、麻油调成红油味汁,淋在蒜苗上即成。

特点 味汁红亮,蒜苗翠绿,咸鲜香辣,略带甜味,脆嫩爽口。

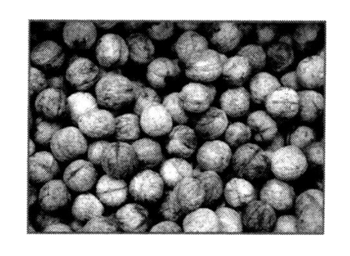
核　桃

核桃的故乡是亚洲西部的伊朗，汉代张骞出使西域时传入我国。现今核桃分布我国各地。

长期以来，我国利用普通核桃和野生核桃资源，精心培育了许多优质核桃品种。按产地分类，有陈仓核桃、阳平核桃 按成熟期分类，有夏核桃、秋核桃 按果壳光滑程度分类，有光核桃、麻核桃 按果壳厚度分类，有薄壳核桃和厚壳核桃。

我国各地有许多优良的核桃品种，如河北的“石门核桃”。其特点为纹细、皮薄、口味香甜，出仁率在 50% 左右，出油率高达 75%，故有“石门核桃举世珍”之誉。

新疆库车一带的纸皮核桃，维吾尔族人叫它“克克依”，意思就是壳薄，含油量达 75%。这一品种结果快，群众形容它“一年种，二年长，三年核桃装满筐”。山西汾阳、孝义等地的核桃，以仁满、肉质细腻著称。陕西秦岭一带的核桃皮薄如鸡蛋壳，俗称“鸡蛋皮核桃”。最好的品种“绵核桃”，皮薄肉厚，两个核桃握在手里，稍稍用劲一捏，核桃皮就碎了。



【如何选购】

质量好的核桃壳体浅黄褐色，有光泽，核桃仁整齐、肥大，无虫蛀，味道醇香，未出过油，用手掂掂有一定分量。

如壳体深褐色，晦暗无光泽，则是陈年核桃，不宜选购。

要选择好的核桃，就要摇一摇它的壳，里面不发出声音的就是好核桃。因为失去水分的核桃肉不再贴在核桃壳壁上了，摇晃时会出现撞击声。

【保鲜储存】

核桃可以在室温条件下储存在果篮里，但是鲜核桃是时鲜的果实，所以一定要保存在冰箱里。

【营养成分】

核桃分为大核桃和小核桃。每100克核桃中的营养成分如下：

	蛋白质(克)	脂肪(克)	膳食纤维(克)	维生素E(毫克)	钙(毫克)	铁(毫克)	磷(毫克)	硒(毫克)
大核桃	14.9	58.8	9.5	43.2	56	2.7	294	4.6
小核桃	18.0	50.4	7.4	65.5	57	6.8	521	0.9

大核桃的营养优势表现在：脂肪含量比小核桃高16.7%，膳食纤维比小核桃高28.4%，硒含量比小核桃高5.1倍，钾的含量更是小核桃所无法相比的。

小核桃的营养优势表现在：蛋白质的含量比大核桃高20.8%，维生素E的含量比大核桃高51.6%，铁含量是大核桃的1.5倍，磷含量比大核桃高77%。

【药用功效】

近代名医张锡纯认为，核桃仁是"滋补肝肾、强健筋骨之用药"，所以可用于治疗由于肝肾亏虚引起的症状。如腰腿酸软，筋骨疼痛，牙齿松动，须发早白，虚劳咳嗽，小便清冷，次数增多，妇女月经和白带过多。

【食用方法】

核桃生吃、水煮、烧菜样样皆可，可以做出花样多变的食品。

吃核桃时，如果将核桃仁用清水漂洗几次，去掉浮尘及不洁物，然后放入水中加食盐煮沸后晾干，用微波炉烘烤，会变得松脆

可口。每天吃几个，细嚼慢咽，会比生吃更有利于人体吸收。

核桃仁可以用来装饰沙拉，核桃粉可以用来制作蛋糕。

【食用宜忌】

核桃含有较多脂肪，所以一次吃得太多，会影响消化。有的人喜欢将核桃仁表面的褐色薄皮剥掉，这样会损失掉一部分营养。

【药用偏方】

1. 核桃止咳益肾

方法一：将冰糖和核桃粉放在一起，用开水冲之，在睡前饮用，治疗咳嗽的效果很明显。

方法二 取 500 克白酒，加入洗净的核桃仁 30 克、黑芝麻 30 克，密封好放在阴凉处，浸泡 15 天后即可饮用。每日两次，每次 15 克，长期坚持对止咳益肾有独特功效。

2. 核桃仁治尿频

方法一：每晚睡前吃 5～6 个煨热的核桃仁，对治尿频有较好的效果。

方法二 糖尿病患者，小便频，尿量多。可用核桃仁 4～5 枚，加盐(以吃时稍咸为度)炒熟，嚼细后用白酒(黄酒亦可)送服。每日起床后和晚上睡前各一次，长期坚持有一定疗效。

3. 核桃治失眠

方法一 将 10 克生核桃仁捣烂，用白开水泡 10～15 分钟，加适量白糖，睡前服用。每晚一次，一般 2～3 周见效。

方法二 每次取核桃仁 50 克，碾碎 另取大米适量，淘净加水，用文火煮成核桃仁粥服用即可。

4. 核桃叶泡水洗脚可治腹泻

核桃叶一把(250 克左右)放于盆中，倒入多半盆开水，盖上焖 10 多分钟，等能下手时，用手洗膝关节下部，洗到能下脚时，把双脚放入盆中，直到水不热为止。最好用铝盆放在火上烧热后再洗第二次。每日洗两次，每日换新叶。

5 核桃芝麻粥治便秘

每日早晚用核桃仁 25 克，压碎的黑芝麻 25 克，松子仁 10 克，加适量冰糖和少量大米煮成核桃芝麻粥，与早、晚餐一同吃下，有助于缓解便秘状况。长期坚持，可使大便畅通。

6. 核桃枝煮水熏治膝关节痛

将核桃树枝切成 10 厘米长的段，入锅煮 1 小时，用其蒸汽熏患处，每晚睡前进行，时间长短不限，水凉为止。连续两星期可见疗效。

7. 核桃治火牙痛

将核桃在火上烧熟去壳，取核桃仁和烟丝一起卷成烟卷状点燃，吸一口烟，让烟在嘴中停留数秒钟后吐出，再用凉水漱口，连吸 3 次即可。

8 吃核桃仁可治倒牙

吃酸的食物过多，牙会感觉发酸，俗称‘倒牙”。只要吃两个核桃仁，就可立即使牙恢复正常。

9. 核桃皮泡酒治湿疹

用一个大口瓶装 10 个核桃皮，加入 60 度白酒，酒以没过核桃皮为限，一个星期即可使用。用该酒涂患处，每天两三次，坚持两个月可治愈。治疗期间，忌服发性和刺激性食物。

10. 吃核桃有益去除头皮屑

每天早上吃两个核桃，3 个月后头皮屑可明显减少。

【生活窍门】

核桃去壳剥皮妙法

吃核桃时，用一个锤子或砖头砸开硬壳可以吃到果仁，但往往同时果仁也被砸碎，怎样取出完整的果仁呢？

将核桃放在蒸笼内用大火蒸 8 分钟取出，立即放入冷水中浸泡，3分钟后捞出，逐个破壳，就能取出完整的果仁。

把去了壳的果仁再次投入开水中烫 4 分钟，取出后只要用手轻轻一捻，就能把皮剥下。

花　生

花生又名落花生、地果、唐人豆。

花生能滋养补益，有助于延年益寿，所以民间又称它为“长生果”，并且和黄豆一样被誉为“植物肉”、“素中之荤”。

【如何选购】

花生种类很多，形状各异，但无论何种花生，粒大饱满，有光泽，均匀，花生衣呈深桃红色者为上品。

花生仁干瘪不匀，表面起皱纹，湿润无光者属次之。

若花生仁黄而带褐色，闻去有股哈喇味，则不可食用，说明该花生仁霉变。发霉变质的花生含黄曲霉素，其致癌性极强。

【营养成分】

花生仁的营养价值很高，其30%为蛋白质、50%为脂肪以及钙、磷、铁和多种维生素，因此，人们称它为“植物油”。花生还有健脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止嗽的作用。

花生营养丰富，主要特点是：

1. 脂肪含量高。花生仁中含油45%～55%，是优质食用油，不饱和脂肪酸含量高（80%左右），其中油酸占41.2%，亚油酸占37.6%。

2. 维生素E含量丰富。100克花生油含维生素E约42毫克。

3. 蛋白质丰富，花生仁中蛋白质高达25%～30%，且富含赖氨酸。

此外，花生还含有核黄素、钙、磷、硒、卵磷脂、胆碱、维生素K等。桃红色花生衣含有大量维生素B_1、维生素B_2及可以用来止泻的单宁成分。

【药用功效】

1. 从中医角度来说，花生是一味不错的中药，有健脾和胃、润肺化痰、滋阴调气的功能，对于营养不良及咳嗽等症状有一定疗效。

2. 花生有止血作用，桃红色花生衣的止血作用比花生仁更好。

3. 花生能增强记忆，抗老化，延缓脑功能衰退，滋润皮肤。

4. 花生可以防治肿瘤类疾病，同时也能降低血小板聚集，预防和治疗动脉粥样硬化、心脑血管等疾病。

5. 花生有降低胆固醇的作用，有助于防治高血压和冠心病。

【食用方法】

花生的烹调方法很多，如油炸、炒、煮、炖等。高温油炸、炒或直接爆炒，都会破坏花生仁的某些维生素。从养生角度来说，以水煮花生为最佳的烹调方法。它具有不温不火、易于入口及容易消化的特点，可说是老少皆宜。

【适用量】

每天 100 克左右。

【食用宜忌】

1. 油炸花生米容易引起上火，若患者有伤风感冒及喉咙发炎，则应少吃。

2. 霉变的花生制品可致癌，忌食。

3. 花生含油脂多，患有肠胃疾病或皮肤油脂分泌旺盛、易长青春痘的人，不宜大量食用。

4. 跌打淤肿或伤口含脓的病人不宜多吃。跌伤淤肿的人吃花生会发生血气发散，加重淤肿。

5. 肝火旺盛、内热上火的人吃花生，会加重口舌生疮、唇部疱疹，甚至引起皮下出血。

6. 脾虚便泄的人吃花生，会加重腹泻，不利病人康复。

7. 切除胆囊的人吃花生,会增加肝脏和胃肠的负担,损伤肝脏。

【药用偏方】

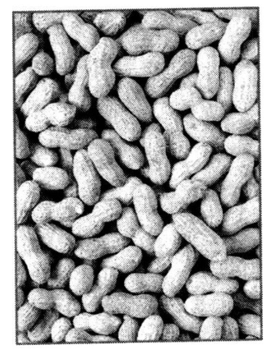
1. 花生止咳平喘

方法一 将一把生花生仁捣碎,放人生牛奶中煮沸,然后趁热服用,每天2~3次,可有效治疗咳嗽。

方法二 取花生仁、大枣、蜂蜜各30克,用水煎好后,食花生、大枣并饮其汤,每日两次,数次即可。

2. 嚼花生仁可除烧心症状

反酸是由于胃贲门功能不全和胃的反蠕动，使酸性胃液反流到食道及口腔的现象，烧心是胃酸过多引起的。不少慢性胃炎病人经常烧心,此时取花生仁5~10粒,即刻充分嚼烂咽下,可迅速解除烧心症状。



3. 桃红色花生衣可治血尿

取适量炒熟的桃红色花生衣，研成末,用开水冲服即可。注意 患者应忌辛辣食物。

4. 花生降压

方法一 用花生仁(带红衣)浸醋1周,酌加红糖、大蒜和酱油,密封1周以上,时间越长越好。早、晚适量服用,一两周后,一般可使高血压下降。配合日常降压药,可以起到平稳降压效果。

方法二 将平日吃花生时所剩下的花生壳洗净,放入茶杯,把烧开的水倒满茶杯冲泡饮用，既可降血压，又可调整血中胆固醇含量,对患高血压及冠心病者有疗效。

方法三 取绿豆、花生仁各50克、葡萄梗两根(约15厘米)，放适量水煮至绿豆开花即可服用。一天一次,9天一疗程。服用此方之前应量一次血压，供对照。

5. 嚼吃生花生仁有效治倒牙

当牙倒时嚼几粒生花生仁，牙齿立即复原如初，可以继续咀嚼食物。

【相关食谱】

1. 巧做花生糖

将 750 克白糖和 200 克麦芽糖倒入锅中，加水，水量以刚没过糖最为合适，然后上火熬制，至用筷子挑起一点糖浆放入冷水中即变硬脆为准。

然后放入 100 克猪油，再放入已经炒熟并去了皮的花生仁 750 克。花生仁放进锅后，要离火搅拌，拌匀即可倒入事先涂了油的盘内，然后压平，趁热切成条或块，冷却后就是花生糖了。

2. 自制五香花生

将花生仁用大料、花椒盐水浸泡 2 小时，晾干后，用沙子炒到七八成熟，即成五香花生。

3. 自制花生酪

500克花生仁，用开水浸泡，去皮，剁碎，然后倒入用凉水泡胀的大米 150 克，磨成浆汁备用。

锅内放 250 毫升清水，加 400 克白砂糖，化开时缓缓注入磨好的浆汁，边注边搅，以防粘锅，全部搅成浓汁时，加进 100 克小枣制成的枣泥搅匀，熟后(忌大开，以免起泡沫)用海碗盛起，晾凉，放进冰箱即可。

4. 自制花生糊

白芝麻洗净、沥干、炒香；花生仁炒香、去衣、研碎；大米洗净、浸透。三者混和，加入适量清水，磨成粉浆，滤渣待用。

在清水中加砂糖煮沸，把粉浆缓缓注入，同时不断用小勺搅拌，以防粘锅。待煮成糊状时加入鲜奶，即成香甜爽口的花生糊。

开心果

开心果，又名无名子，是现代人生活中十分常见的休闲干果。它主要产于叙利亚、伊拉克、伊朗、原苏联西南部和南欧，我国仅在新疆等边远地区有栽培，所以内地人虽然常吃，却并不熟悉。

【营养成分】

开心果的主要营养成分有维生素E、油脂等。

【药用功效】

开心果果仁有抗衰老、润肠通便的作用，能增强体质，有助于机体排毒。

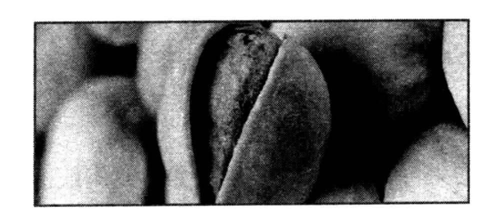
【食用宜忌】

储藏时间太久的开心果不宜再食用，判断标准是果仁颜色是绿色的比黄色的新鲜。

开心果有很高的热量，并且含有较多的脂肪，凡是怕胖的人、血脂高的人应少吃。

【适用量】

每次50克左右。



腰 果

腰果又名鸡腰果，因其坚果呈肾形而得名。腰果是一种营养丰富，味道香甜的干果，即可当零食食用，又可制成美味佳肴。

腰果果实成熟时香飘四溢，甘甜如蜜，清脆可口，为世界著名的四大干果之一。腰果原产美洲，主要生产国是巴西、莫桑比克、印度，过去只有当地的人才可品尝到。我国大约于50多年前引进种植，现在已成为人们常食的干果。

【营养成分】

腰果的主要营养成分有脂肪、蛋白质、淀粉、糖、维生素A、维生素B、维生素B_2及少量矿物质和微量元素。

【药用功效】

腰果中的某些维生素和微量元素有很好的软化血管的作用，对保护血管、防治心血管疾病大有益处。

此外，腰果还含有丰富的油脂，可以润肠通便、润肤美容、延缓衰老，经常食用腰果可以提高机体抗病能力。增进性欲，使体重增加。

【食用宜忌】

腰果含热量较高，多吃容易发胖。

有的人对腰果特别是变质的腰果过敏，要引起注意。

腰果果壳中含苛性油脂，不小心接触生的果壳油脂，会引起皮肤起泡，如误食则会造成嘴唇和脸部发炎。

煮腰果时，应避免锅盖敞开而触及蒸汽，否则有可能中毒。

【食用方法】

腰果可炒食、油炸，亦可用于炒鸡肉或猪肉。

【适用量】

每次10～15粒。

松　子

松子，松树的种子，又叫罗松子、海松子、红松果等。在人们心目中，松子被视为"长寿果"，又被称为"坚果中的鲜品"。

【营养成分】

松子富含蛋白质、脂肪、不饱和脂肪酸、碳水化合物、挥发油等，维生素E的含量很高，且磷和锰含量丰富。

【药用功效】

松子是中老年人的滋补保健食品。有很好的软化血管、延缓衰老的作用品。《本草经疏》中说："松子味甘补血，血气充足，则五脏自润，发黑不饥，故能延年，轻身不老。"唐代的《海药本草》中就有"海松子温胃肠，久服轻身，延年益寿"的记载。

松子对大脑和神经大有补益作用，是学生和脑力劳动者的健脑佳品，对老年痴呆也有很好的预防作用。

松子含的油脂可滋养肌肤，使皮肤细腻柔润，是女士们润肤美容的理想食物。

【食用宜忌】

松子油性比较大，不宜大量进食，当零食吃比较好。

松子存放时间长了会产生"油哈喇"味，不宜食用。

胆功能严重不良及多痰患者应慎食。

【适用量】

每次20克左右。

杏 仁

杏仁即杏的种仁,有苦杏仁和甜杏仁两种。

【如何选购】

杏仁应选颗粒大、均匀、饱满、有光泽的。形状多为鸡心形、扁圆形或扁长圆形。仁衣浅黄略带红色,色泽清新鲜艳。皮纹清晰而不深,仁肉白净。

干燥的杏仁成把捏紧时，其仁尖有扎手之感，用牙咬松脆有声。如果仁体有小洞是虫蛀粒，有白花斑的为霉变粒，不能食用。

【营养成分】

杏仁营养很丰富，每 500 克杏仁含蛋白质 120克，脂肪 240 克,钙 649 毫克,磷 929 毫克,铁 17.9 毫克,并含有多种维生素。

【药用功效】

杏仁是美容佳品。《本草纲目》载:"服杏仁,富油脂,故润泽皮毛。"

苦杏仁味苦、性温,入肺、大肠经。其药用功能"有发散风寒之能,复有下气除喘之力,缘辛则散邪,苦则下气,润则通秘,温则行疾"大药学家李时珍说:"杏仁能散能降,故可解郁散风,降气润燥。"

【食用宜忌】

食用杏仁时应慎重,不宜过量。因杏仁有小毒,婴幼儿最好不要食用。

【食用方法】

杏仁可炒、煮、凉拌或将杏仁制成饮料,苦杏仁可浸泡水中数次后再加工食用,不但安全还有益于健康。

【药用偏方】

1. 杏仁可治咳喘

方法一 咳嗽不止时，可取杏仁嚼服。每次一颗，每隔 2小时嚼服一次，连服 2次，咳嗽即可好转。

方法二 取甜杏仁 20克，用 60℃热水将皮泡软，去皮后砸碎，与大米 50～100克加水同煮。开锅后放入 10 克冰糖，熬成稠状即可食用。经常食用有显著疗效。

方法三 杏仁 20克去皮，与萝卜、猪肺各 1 个，加水煮 1 小时，食肺喝汤，有止咳定喘的功效。注意 杏仁有毒，不可多食。

2. 杏仁粉敷面使毛孔缩小

如果想缩小面部毛孔，可用杏仁粉加水调成糊状，涂敷抹在面部，过 25 分钟后，再用净水洗掉，毛孔会逐渐缩小。

3. 食盐与杏仁粉调敷可增白

取食盐 1匙，杏仁粉 150 克，用水调成糊，经常涂敷于面部，可使皮肤白嫩。

4. 杏仁油可保养干燥皮肤

皮肤干燥的人可用杏仁油护肤。在杏仁油中加入蜂蜜、蛋黄，混合均匀后，擦涂在脸上、手上，即可有效保养皮肤。

【相关食谱】

自制杏仁茶

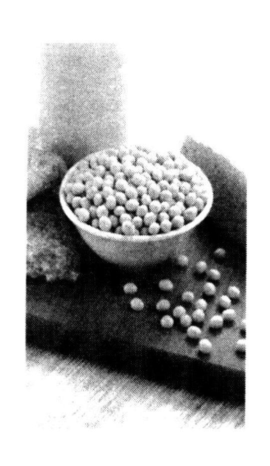
将 200 克杏仁放在热水中浸泡 10分钟，去皮后带水磨成浆汁，或用石臼捣烂，滤渣取汁，放入铝锅内，加入 600 克白糖、1800 毫升清水，煮沸后即成杏仁茶。

可冲淡饮用，加些牛奶即成杏仁奶茶，夏令解渴极佳，热饮、冷饮均可。

大 豆

大豆，也叫黄豆，营养丰富，是不可多得的优质食物。很多营养学家都呼吁，多吃肉不如多吃豆。用豆类食品代替一定量的肉类食品，是解决城市人营养不良和营养过剩双重负担的最好方法。

在植物性食物中，唯有大豆的高蛋白、高脂肪可与动物性食物相媲美。故大豆蛋白有“田中之肉”“植物蛋白之王”“绿色奶牛”等赞誉，是数百种天然食物中最受营养学家推崇的食物。



【营养成分】

大豆的蛋白质含量高，质量优。其蛋白质含量高达35%～40%，每100克大豆的蛋白质含量，相当于20千克瘦猪肉或3千克鸡蛋或12千克牛奶的含量。

大豆含有丰富的优质脂肪。其脂肪含量为16%～24%，其中油酸占32%～36%，亚油酸占51%～57%，亚麻酸占2%，磷脂约1.6%，这些成分对于健康都是十分有利的。

大豆中还含有极为丰富的营养成分，如8种氨基酸及钙、磷、铁、锌等重要微量元素，其中还含黄酮类化合物和植物激素。

【药用功效】

1. 防癌抗癌。大豆对乳腺癌、前列腺癌以及其他一些癌症的发生和发展具有良好的防治作用。

2. 防治骨质疏松症。大豆的优质蛋白质在短期内能增加骨密度，从而促进骨骼的健壮。大豆多肽可促进人体消化道内钙等无

机盐的吸收，进而促进儿童骨骼和牙齿的成长发育，并能预防和改善中老年人骨质疏松。

3. 有效地防治心脑血管疾病。大豆多肽可通过抑制血管紧张来转换酶的活性，使高血压得到有效控制。

4. 防治绝经期综合征。大豆中富含纤维素，既能及时清除肠道中的有害物质，保持大便通畅，又能调节体内热能，维护血糖平衡，并可促进绝经期妇女阴道细胞的活力，增强老年妇女的健康。

【食用方法】

用大豆磨成粉做成豆浆、豆腐等既美味可口，又易于消化吸收。用大豆粉加玉米粉、面粉做成贴饼子，或做成如山东煎饼，既松软香甜，又实现了蛋白质的互补，提高了营养价值。

【食用宜忌】

大豆中有一种抗胰蛋白酶因子，能抑制胰蛋白酶的消化，但是必须煮熟才能将该因子破坏，而充分发挥胰蛋白酶所起的消化作用。因此，在食用大豆时应将其煮熟、煮透。若大豆半生不熟时食用，常会引起恶心、呕吐等症状，严重时甚至会危及生命。

糙米饭

糙米,即碾得不精的大米,也就是稻米。

稻米容易种植,口感好,烹煮方便。

按照米质的特性来分,稻米可以分为粳米、籼米和糯米。

粳米即平常所说的稻米、大米。这类米的颗粒粗而短,均匀且晶莹透明,煮熟后,米饭黏韧可口,是用来煮饭的一种稻米。粳米不仅易于消化，还能滋养脾胃。陈稻碾出的粳米更适合老人和小孩的消化吸收。

籼米米形细长,透明度高,形状扁平,黏性差,煮熟后饭粒松散,常被用来制作米粉、河粉等食品。

糯米又叫江米，形状和粳米相似，是稻米中黏性最强的，可用来酿米酒。糯米亦可以分为籼糯、粳糯两种。糯米还常常被做成粽子、汤圆、八宝粥等大家都喜爱的食物。

【如何选购】

1. 大米质量的简易鉴别法

优质米颜色白而有光泽,米粒整齐,颗粒大小均匀,碎米及其他颜色的米粒极少。当把手插入米中,有干爽之感。捧起一把米观察,米中是否含有未成熟米(即不饱满,无光泽的米)、损伤米(虫蛀米、病斑米和碎米)、生霉米粒(米表面生霉,但没完全霉变)。

同时还应注意米中杂质,优质米糠粉少,不带稻壳,秕粒、稗子、砂石等杂质。

2. 巧妙识别新陈大米

(1)看。新粳米色泽呈透明玉色,未成熟粒米可见青色(俗称青腰)新米"米眼睛"(胚芽部)的颜色呈乳白色或淡黄色,陈米则

颜色较深或呈咖啡色。

(2)闻。新米有股浓浓的清香味;陈谷新碾的米少清香味,而存放一年以上的陈米,只有米糠味,没有清香味。

(3)品。新米含水量较高,口感较松,齿间留香;陈米则含水量较低,口感较硬。

【营养成分】

稻米的主要成分是碳水化合物，同时含有一定量的蛋白质、脂肪、纤维素及人体所需的其他微量元素。

【药用功效】

稻米是人体摄取碳水化合物的主要来源。碳水化合物是细胞膜及肌体组织的组成部分，和许多营养素一样参与人体的生命活动，维持正常的代谢功能。除此之外，稻米还有以下功能：

1. 有补中益气的功效,可以止渴、健脾胃。此外,吃米饭有利于人体排出体内废弃物、放松身心。

2. 稻米中富含的蛋白质对肌肤有美白作用，常吃米饭可以使人皮肤白皙。

3. 稻米富含碳水化合物，对缓解女性月经前心情抑郁、焦虑、紧张、情感脆弱、易怒、乏力、贪食和胸痛、头痛等“经前期综合征”有一定的疗效。

4. 米汤中含有若干消化酶,有助于缓解急慢性肠胃炎或便秘等状况。

【食用方法】

稻米的主要食用方法有蒸食或熬粥，蒸熟后也可以炒着吃。用稻米为主要原料熬制的八宝粥，是广受欢迎的特色美食。

许多人喜欢吃香喷喷的白米饭。因此，煮饭时就免不了要淘米。事实证明,淘米时搓洗次数越多、浸泡时间越长,营养素丢失

的就越多。所以淘米时间不可过长，而且从粮食的营养学角度来讲，要使米中的淀粉得到充分的糊化，应在做饭前半小时淘米。

【食用宜忌】

1. 普通的稻米缺乏维生素A、维生素C和碘等人体必需成分，所以需要通过搭配蔬菜及其他食物来均衡营养。

2. 由于糯米黏性强，多吃容易生痰，所以有发热、咳嗽、痰黄稠等现象的人不宜多食。尤其是糯米做成的粽子、汤圆、八宝粥等食物，由于黏性大，肠胃较弱的人不宜多吃。

3. 新稻碾的米，对老人及体弱者不适宜，也就是说最好不要给老人和病人吃新大米。

【生活窍门】

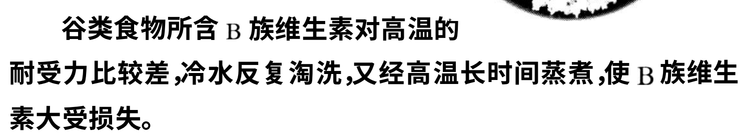
1. 煮饭勿用生冷自来水

生活在城镇的居民大多饮用加氯消毒的自来水，如果直接用这种水煮饭，水中的氯会大量破坏谷物中的维生素B_1等营养成分。

2. 开水煮饭营养佳

谷类食物中含有丰富的B族维生素，如维生素B_1、维生素B_2、烟酸以及无机盐类等，这是人体从膳食中摄取维生素的重要来源。

谷类食物所含B族维生素对高温的耐受力比较差，冷水反复淘洗，又经高温长时间蒸煮，使B族维生素大受损失。



大米经4～5次冷水中搓洗，再用冷水烧煮，其中维生素B_1的损失约占70%左右。如事先将米中杂质去除，一次开水过清，再用开水煮饭。这样，米饭中B类维生素含量可大大增加。

3. 焖好米饭的窍门

焖米饭时要掌握好以下要点：

（1）水量。焖米饭的加水量一般为米的1.4倍（容积比）。也

可以根据米的种类、新陈及个人口味不同而适当调整，有老人、小孩或胃口不好的，可多加点水，使米饭软些。

（2）火候。焖米饭要掌握好火候。开始时火要大，使水尽快沸腾，水沸后将火略减小点，待米将水吸干后，再减小火苗，把锅盖盖紧。

（3）时间。从焖米饭开始到水开锅这段时间是不固定的，它随着米量、水量、火力、气温等条件而变化。从开锅到水分吸干大约需要 5～7 分钟，从水分吸干到饭熟时间大约为 20 分钟，这段时间最好是火苗弱些，时间长些，这样不易焦锅，饭又好吃。

4 夹生米饭补救方法

方法一：米饭全部夹生，可用筷子在饭内扎些直通锅底的眼，适当加些温水重新焖一次。

方法二 局部夹生，可在夹生处扎眼，加点温水接着再焖。

方法三 表面夹生，可将表层翻到中间再焖。

方法四：如果米饭做得夹生了，还可在饭中加两三勺米酒拌匀再蒸，即可消除夹生。

5. 加盐水巧除剩饭异味

吃不了的米饭第二天再吃时须重新蒸一下，重新蒸的米饭总有一股异味，不如新蒸的好吃，可以在蒸剩饭时，兑入少量盐水，即可消除异味。

6. 巧用高压锅热剩饭

将剩饭倒入高压锅内（若用高压锅蒸的饭亦可不出锅），用锅铲将来粒打散，根据饭量多少沿锅边加 3～6 铲水，盖上锅盖，扣上安全阀，待有蒸汽冲出时即可停火，3～5 分钟后食用。

这样加热剩饭，不仅节省时间，而且和新蒸出的饭一样香。

猪 肝

肝脏是动物体内储存养料和解毒的重要器官，猪肝含有丰富的营养物质，具有营养保健功能，是最理想的补血佳品之一。其他动物类肝脏的营养成分、药用功效、食用方法、食用宜忌与猪肝大体相似。

【营养成分】

猪肝中铁质丰富，是补血食品中最常用的食物。据测定，100克猪肝里含维生素A 10756微克，维生素B_1 0.22毫克，维生素B_2 2.4毫克，维生素B22.4毫克，维生素B_6 0.89毫克，维生素B_{12} 52.8微克，维生素C 30毫克，维生素E 0.3毫克，叶酸1000微克，泛酸6.4毫克，烟酸13.5毫克，钙54毫克，铁7.9毫克，磷330毫克，钾300毫克，钠88.3毫克，铜0.65毫克，镁24毫克，锌3.86微克，硒19.2微克。

【药用功效】

猪肝中维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食品。维生素A能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳，还能维持健康的肤色，对皮肤的健美具有重要意义。

猪肝含铁丰富，可调节、改善、治疗贫血。

猪肝还能补充维生素B_2，使肌体对有毒成分的去除起重要作用。

猪肝中还具有一般肉类食品不含的维生素C和微量元素硒，能增强人体的免疫功能，抗氧化，防衰老，并能抑制肿瘤细胞的产生。

【适用人群】

一般人都可食用。贫血的人和常在电脑前工作的人尤为适

【适用量】

每次 50克。

【食用宜忌】

1.动物肝有较多的胆固醇。高胆固醇、高血脂、肝病、高血压和冠心病患者应少食。动物肝不宜与维生素 C、抗凝血药物、左旋多巴、优降灵和苯乙肼等药物同食。

2.忌与荞麦、黄豆、豆腐同食,同食发痼疾。

3.忌与鱼肉同食。

4.忌与雀肉、山鸡、鹌鹑肉同食。

5.许多人喜欢炒着吃猪肝,这很不卫生。猪肝并不是什么"干净"之物,如果只顾嫩炒可口,炒得时间过短,吃起来非常危险的,很可能将没有杀死的某些病原体或寄生虫卵吃人腹内。如想要吃炒猪肝的话,火一定要大些,以确保身体健康。

【注意事项】

猪肝是猪体内最大的毒物中转站和解毒器官,所以购买回的鲜猪肝不要急于烹调。应把猪肝放在自来水龙头下冲洗 10 分钟。然后放在冷水中浸泡 30 分钟。烹调时间不能太短,至少应在急火中炒 5 分钟以上，使猪肝完全变成灰褐色及看不到血丝为好。

动物内脏的最好烹制方法是长时间高温高压焖煮，使其彻底煮烂煮透,将寄生虫、病菌和虫卵杀死,然后再食用,以消除病从口人的隐患,避免食后致病。



食物榜 6

最佳食用油



最佳食用油：玉米油、米糠油、芝麻油尤佳。植物油与动物油按1：0.5至1：1的比例调配食用最好。



专家导读

玉米油、米糠油和芝麻油中含有大量不饱和脂肪酸,这是人体组织的必需成分 又可清除血管壁上的胆固醇，在一定程度上减少患高血脂、动脉粥样硬化及冠心病的概率。

食用油调配比例为 1:0.5 至 1:1 ，指的是植物油和动物油的调配比例，也就是说多不饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸的比例。

过多地食用多不饱和脂肪酸易产生自由基,使血小板聚集、血栓形成,人体老化和患癌的可能性增多。但是辩证地说,适量的不饱和脂肪酸，特别是单不饱和脂肪酸是必要的，因此，增加一定比例的动物油对人体有益。

玉米油

玉米油又称玉蜀黍油，是从玉米胚芽中提取的一种高品质的食用植物油，也是软化血管、降低胆固醇的健康食用油。

玉米胚中脂肪含量一般在17%～45%之间，大约占玉米脂肪总含量的80%以上，所以，玉米胚是一种很好的制油原料。

玉米胚芽油是一种比精制油更为纯净的食用油，是一种少油烟、不油腻、烟点高的“绿色食品”。作为食用油的一个品种，玉米油已被欧美家庭所广泛接受。随着我国居民消费水平的提高，健康观念的逐渐增强，玉米油已经步入大众食用油行列。

【营养成分和食用功效】



玉米油营养成分丰富，胆固醇含量少，是对人们最有益的食用油。

1. 玉米油含有86%的不饱和脂肪酸，其中56%是亚油酸，人体吸收率可达97%以上。亚油酸是人体自身不能合成的必需脂肪酸，它可以缓解人体前列腺病症的发作和皮炎的发生，有益于视网膜和大脑皮质的发育，还具有降低人体胆固醇、降血压、软化血管、预防和改善动脉硬化等作用。长期食用玉米油能增强肌肉和心血管机能，具有预防皮肤病、提高肌体免疫力、促进伤口愈合等效果。

2. 玉米油含有丰富的维生素E，具有“柔肌肤美容貌”的作用。维生素E是一种天然抗氧化剂，对人体细胞分裂、延缓衰老有一定作用。玉米油的毛油中维生素E含量仅次于麦胚油，脱臭后仍含有油重的1.2%～1.8%。

3. 玉米油含有的谷固醇及磷脂，有防止衰老的功效，可降低

人体内胆固醇的含量,增强人体肌肉和心脏、血管系统的机能,提高机体的抵抗能力。

4. 玉米油色泽金黄透明,清香扑鼻,适合快速烹炒和煎炸,它既可以保持蔬菜和食品的色泽、香味，又不损失其营养价值。同时，玉米油还有预热时间短、油烟少等诸多优点。

5. 玉米油稳定性好,比其他油有更长的保质期。

【质量鉴别】

1. 色泽

质量好的玉米油，色泽淡黄，质地透明莹亮。

2. 水分

水分不超过整瓶重量的 0.2%,油色透明澄清,质量最好;反之,质量差。

3. 气味

具有玉米的芳香风味,无其他异味的,质量最好;有酸败气味的质量差。

4 杂质

油色澄清明亮,无悬浮物,杂质在整瓶重量的 0.1%以下的,质量最好;反之,质量差。

米糠油

大米是我们一日三餐中的主角，然而在谷物加工过程中，由于工艺和机械方面的原因,使得谷物中的许多营养素,如油脂、维生素 E、谷维素等大量丢失。为追回丢失在谷物加工过程中的珍贵营养素，用现代科学、技术从谷物中提炼出健康营养食用油——精炼米糠油。

米糠油取自稻谷加工成大米时的副产品——米糠,是从米糠及米胚芽中经科学方法提炼出来的一种高营养食用保健油。米糠约占糙米总重的 6%(干基),是米粒中含油率最高的部分(含油 9%～22%)。

米糠油在美国、日本都有生产。我国是世界水稻主要产区，产量占世界产量的 1/3,因此米糠油资源极为丰富。

【营养成分和食用功效】

《食物本草》中曰“:米糠味甘,平,无毒,主通肠开胃,下气,磨积块,作食能充滑肌肤,可以颐养。”就是说米糠能清除肠道糟粕,补充天然营养,使皮肤细腻、润滑,又养生。



1. 精炼米糠油,色泽透明金黄,富含大量抗氧化、抗衰老的维生素 E 和安神、改善大脑功能的谷维素。可降低胆固醇,调和改善大脑功能。维生素 E 能延缓衰老,预防老年痴呆症,降低心脏病的发病率,减少中风危险,能抗过敏。

2. 精炼米糠油在不含胆固醇、芥酸、黄曲霉素等有害成分的同时，富含大量的多不饱和脂肪酸。其脂肪酸组成与世界卫生组织建议的健康食用油的标准相似，是市面上不可多得的健康型食用植物油,是神经衰弱、失眠多梦,以及高血压、心脑血管疾病和

广大中老年人群理想的健康食用油。

3. 精炼米糠油取自于糙米中的米糠，含有维生素 B,医学上用于刺激血液循环和活化皮脂腺，还能吸收紫外线，防止油脂氧化变质以及阻止黑色素的生成,多用于防皱、美白和防晒。并有助于提高皮肤弹性，防止组织皱纹的产生。至今未发现有引起人体不良反应的报道。

4. 精炼米糠油具有特殊的谷物香味，且烟点高,200℃以下炸炒少油烟，对环境污染小，是餐饮业、居家和食品工业的理想用油。既可用于煎炒,又可用于凉拌。

【保管方式】

由于在加工过程中带入脂肪酶，米糠油容易水解酸败，不易保管。经过精炼的米糠油,因脱除了脂肪酶,而油中又含有天然抗氧化剂维生素 E,不容易氧化酸败,耐储藏。其储藏要求和其他油脂一样。

【注意】

由于米糠油精炼成本比较高，得油率低，因此对米糠油目前只能大量用于制造肥皂、润滑油、脂肪酸。利用物理脱酸法精炼米糠油,正积极推广。

芝麻油

芝麻油简称麻油，俗称香油，是以芝麻的种子为原料加工制取的食用植物油，属半干性油。

芝麻油的原料芝麻喜温耐旱，生长期短，世界各国都有种植，以亚洲、非洲居多，其中尤以印度种植面积最大，中国次之。目前我国种植面积约6700平方公里，总产量约70万吨，种植区域广泛，主要产区在黄河及长江中下游，河南最多，湖北次之。芝麻主要供食用和榨油，是我国重要的出口商品，主要输往日本、东南亚各国和港澳地区。

芝麻制油历史悠久，经历了原始的人力挤压、水代法到动力机榨的过程，一般不精炼。芝麻油具有浓郁、显著的香味，可用于做汤、凉拌、调馅，有利于食物的消化吸收，同时芝麻油营养价值和经济价值很高，深受老百姓的欢迎。

用常规方法制取的芝麻油(称"大槽油")呈淡黄色，香味较淡。经直接火焙炒后用水代法或压榨法制取的芝麻油（又名"香油"、"小麻油"或"小磨香油"）呈红棕色，有令人喜爱的特殊香味，营养价值高。

【产品分类】

芝麻油根据香味特点分为两类：



1. 香油，具有浓郁或显著的芝麻油香味。

芝麻中的特有成分经高温炒制工艺处理后，生成具有特殊香味的物质，致使芝麻油具有独特的香味，有别于其他各种食用植物油，故称香油。香油按加工工艺分为小磨香油和机制香油两种。

（1）小磨香油是用水代法加工制取，香

味更浓、更纯。水代法加工制取的小磨香油在我国已有 400 多年的历史,产品除内销外,还远销港澳地区并出口东南亚各国。除西藏、青海等少数地区外,其他各省、市、自治区都有生产。传统生产工艺为选料、清洗、炒籽、磨浆、搅拌、振荡、沉淀、撇油、包装。

(2)机制香油是指用机榨法制取的香油，它具有显著的芝麻油香味。20 世纪 80 年代初,北京、河南、湖北等省市开始引进国外设备进行生产,生产过程为选料、清理去杂、炒麻、蒸炒(调整温度和水分)或磨浆、压榨、沉淀过滤、色装。

2 普通芝麻油,香味清淡。用一般的压榨法、浸出法或其他方法加工制取。

【营养成分和食用功效】

1. 芝麻含有丰富的维生素 E 及抗氧化、保护染色体的硒元素，被公认是抗衰老、延年益寿的食物。其中维生素 E 的抗氧化作用，可以避免游离基对细胞的破坏,阻碍色素及老人斑的形成,是滋润肌肤的佳品 此外,维生素 E 还能防止皮肤因受阳光和紫外线照射而产生致癌物,对皮肤癌也有防治作用。

2 芝麻油中脂肪酸组成的特点是饱和脂肪酸的含量较小，但芝麻油很稳定，这是因为油中含有较多的抗氧化物，主要是固醇、芝麻酚、芝麻酚林和芝麻素。芝麻素是有力的抗氧剂,故而芝麻油性质稳定，不易氧化变质。芝麻酚是其他植物油所没有的。

3. 芝麻油具有降低胆固醇的作用，并且促进血液循环，使肌肉产生光泽以及使人拥有乌黑的秀发。

4. 芝麻油能供给肠道需要的润滑及刺激，容易通便，并且能清除肠内的废物,可以在短期内治好便秘。

5. 芝麻油可防止胆固醇在血管壁上沉积造成的动脉硬化。

【保管方式】

芝麻油中含有芝麻醚,它在一定条件下可变为芝麻酚,芝麻酚也是一种抗氧化剂。因此,芝麻油的稳定性较好,便于储藏。

【质量鉴别】

1. 闻香法

纯正芝麻油的特点是具有浓郁而纯正的芝麻香味。

2 手搓法

在手心倒入几滴芝麻油，然后用大拇指快速来回搓动，直至皮肤发热生疼为止，真正的芝麻油在手掌中尚留有香味，而掺假芝麻油却会有股怪味。

3. 摇荡法

取一瓶芝麻油用力摇动 1分钟左右,然后将瓶放正,纯正芝麻油的表面会有一层泡沫状气泡，但很快就会消失；假麻油的表面会有黄色泡沫,久久不能消失。

4. 观察法

采用“现代小磨工艺”制取的纯正芝麻油色泽透明鲜亮，而普通芝麻油颜色发暗、发浑。

【生活窍门】

1. 每天睡前和早起喝半茶匙芝麻油，可治疗支气管炎引起的咳嗽。

2. 牙周炎口臭、扁桃腺炎及妇女怀孕后因雌激素紊乱引起的牙龈出血，每天含半匙芝麻油可使症状减轻。

3. 芝麻油有保护食道黏膜的功能，若鱼骨卡住食管、声音嘶哑,喝口芝麻油,症状会立即消除,鱼骨可滑过黏膜而下。

参考文献

1. 《食物密码》张迅捷主编.中国纺织出版社.2005.9

2.《世界卫生组织推荐的最佳食物榜》．人民军医出版社..晓军编著.2005.1

3. 《常识》吴楚人主编海潮出版社.2005.7

4. 《食品安全自己把关》周春霞、清心著.中国市场出版社.2005.1

5. 《改变一生的饮食习惯》张迅捷主编.中国纺织出版社.2005.9

6. 《维生素全书》中国烹饪协会美食营养专业委员会编著.北京出版社.2004.4